



Istituto di Istruzione  
Secondaria Superiore  
**LUIGI RUSSO**  
70043 – Monopoli (Ba)



**MONOPOLI (Ba) Via Procaccia, 111 - Tel. e Fax 080.747744**  
C.M. BAIS05300C – C.Fisc. 93423280721  
e-mail: [bais05300c@istruzione.it](mailto:bais05300c@istruzione.it) – pec: [bais05300c@pec.istruzione.it](mailto:bais05300c@pec.istruzione.it)  
[www.iissluigirusso.gov.it](http://www.iissluigirusso.gov.it)  [@IISS\\_LuigiRusso](https://twitter.com/IISS_LuigiRusso)



## COMUNICATO STAMPA N. 58

### L'IPSIAM A LEZIONE DI “NUTRIZIONE E BENESSERE PSICOFISICO”



“Siamo quello che mangiamo”, così ha esordito la sua lezione la dott.ssa Carmela Pipino, specializzata in Nutrizione clinica, rivolgendosi agli studenti del biennio dell'IPSIAM “San Francesco da Paola”- IISS “Luigi Russo” di Monopoli. L'incontro di venerdì 13 febbraio dal titolo “Nutrizione e benessere psicofisico” si inserisce nelle attività di educazione alla salute che l'IPSIAM intende realizzare, arricchendo in tal modo il percorso formativo degli studenti, con attività di prevenzione e conoscenza.



Vediamo troppo spesso i ragazzi nutrirsi in maniera scorretta e assumere alimenti che a breve o lunga distanza possono diventare cause di patologie vere e proprie. L'interessante lezione ha permesso di entrare nel mondo dell'alimentazione e di acquisire maggiore consapevolezza in merito a quegli alimenti che possono essere buoni o dannosi per la salute dei ragazzi. La dott.ssa Pipino ha fatto chiarezza su alcune buone pratiche che i ragazzi dovrebbero acquisire e che sono necessarie per il benessere psicofisico. La fame è un campanello di allarme che va ascoltato, ma non colmato con cibo-spazzatura. I paradossi di una nutrizione sbagliata sono sotto gli occhi di tutti: un occidentale in sovrappeso e una grande fetta del mondo che muore di fame o mal nutrizione. Da un eccesso all'altro comprendiamo quanto sia necessario da un lato non assecondare le mode alimentari, dall'altro conoscere ed evitare quelle manipolazioni alimentari che fanno male all'organismo. Inutile dire che mangiamo tanti alimenti sbagliati e ci priviamo di sostanze nutritive indispensabili ad una crescita armonica e corretta in cui non può mancare l'attività fisica. Con questo incontro gli studenti hanno imparato una lezione importante: Mangiare è una cosa seria! (L.T.)