



LUCA SPECIANI Medico Nutrizionista e Dottore in Scienze Agrarie, con Master in Nutrizione e Dietetica. Presidente di AMPAS/Medicina di Segnale. Creatore di Dieta GIFT e fondatore della Medicina di Segnale. È docente di numerosi corsi ECM per medici, biologi, farmacisti e di Master universitari. È responsabile medico nutrizionale della nazionale italiana di Ultramaratona. È tecnico della FIDAL (Federazione di atletica leggera), della FITRI (Federazione Italiana Triathlon), e istruttore di Nordic Walking. Numerose le sue collaborazioni giornalistiche e radiotelevisive, più di quindici i volumi scritti su temi di medicina, sport e alimentazione.



MAURO FERRARESI Mantovano, laureato in Scienze Politiche ed in Filosofia presso l'Università di Bologna, ha insegnato semiotica ed analisi dei mass media presso la Cattedra di Semiotica dell'Università di Bologna. Insegna Sociologia dei Consumi presso lo IULM e Linguistica dei Testi presso l'Università di Ginevra. Ha condotto importanti studi sulla teoria dell'identità del consumatore. È autore di numerosi libri e articoli di semiotica e, in particolare, di semiotica della narrazione. Si è occupato ed ha studiato a fondo argomenti di public speaking, sociosemiotica, pubblicità e marketing, sociologia della comunicazione. È autore di numerosi manuali didattici e libri tra cui ricordiamo "La società del consumo", "I linguaggi della marca", "Il Fattore Made in Italy", "Manuale di teoria e tecnica della pubblicità", "Le nuove leve del Consumo", "Pubblicità e comunicazione", "L'arte della parola; come parlare in pubblico". Nel 2016 ha pubblicato il suo primo romanzo giallo "Fuori dai cardini", che ha riscosso notevole successo di pubblico.



NADIA ROVELLI Ostetrica, Presidente Collegio Interprovinciale delle Ostetriche di Milano, Bergamo, Cremona, Lodi e Monza Brianza. Tutor e docente a contratto Università Milano Bicocca. Socia Rotary Club Milano Precotto San Michele.



GIANALFREDO FRANZONI Ostetrico-Ginecologo, Specializzazione e Formazione presso la Clinica Mangiagalli di Milano, attualmente collaboratore del Punto Nascita Casa di Cura S. Pio X – Humanitas. Socio Rotary Club Milano Precotto San Michele.



ANTONIO CANINO Ostetrico-Ginecologo presso ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda, Master II Livello in Sessuologia Clinica. Presidente della Commissione servizi Sociali di Municipio 2 – Milano. Past President Rotary Club Milano Manzoni Studium ed Assistente del Governatore Gruppo 9 (2014-2017). Presidente Rotary Club Milano Precotto San Michele.

Rotary 
Club Milano Precotto
San Michele

ANOGO
 ASSOCIAZIONE
 OSTERICI GINECOLOGI
 OSPEDALIERI ITALIANI

 COLLEGIO INTERPROVINCIALE DELLE OSTERICHE
 DI BERGAMO, BRESCIA, CREMONA, LODI, MONZA E BRIANZA



ALIMENTAZIONE E STILI DI VITA NELLE DIVERSE ETÀ DELLA DONNA

**Cibo e attività fisica per un equilibrio psico-fisico:
 dalla pubertà alla menopausa**

Mercoledì, 13 giugno 2018
ore 20.00

Sala Ricci
Centro Culturale San Fedele
 Piazza San Fedele 4 - Milano
 MM1 – MM3 Duomo

Sarà presente un buffet di benvenuto

Per informazioni email: I.maruelli@riza.it - tel: 3713393725

Alimentazione e stili di vita nelle diverse età della donna

È da alcuni decenni che si è messo in evidenza, che la salute è influenzata da un mix di fattori: genetici, ambientali e di scelte di stili di vita. L'organismo umano è una macchina complessa e meravigliosa, struttura materiale che veicola la nostra esistenza sulla terra e permette esperienze e crescita delle nostre componenti culturali e spirituali.

Un corpo in salute, efficiente, amato e curato, è la migliore arma contro i mali della mente che tanto affliggono individualmente e socialmente questo periodo della storia dell'uomo.

Giovenale, scrittore romano, con la saggezza che solo i nostri antichi progenitori sapevano infonderci, affermava giustamente... *"mens sana in corpore sano"*.

Questo discorso vale ancora di più per la donna, che ha la grande responsabilità di mettere al mondo i figli e di permettere la continuazione, l'evoluzione e il miglioramento della specie attraverso le sue scelte generative. Per la donna la salute non è solo un "diritto" ma un "dovere", in quanto le nuove creature in arrivo sulla terra hanno l'esigenza e il bisogno di essere accolte in un organismo sano, in grado di favorire la loro crescita materiale e spirituale.

È quindi un compito importante dei nostri anni comunicare e diffondere, nella maniera più appropriata ed efficace, nuova cultura preventiva che, partendo da un approccio individuale, porti in realtà ad un miglioramento globale dei comportamenti e della salute di tutta la società.

Il Rotary Club Milano Precotto San Michele, nell'ambito del suo programma di incontri ed approfondimenti socio-culturali, ha organizzato un evento in cui focalizzare gli aspetti preventivi di una buona alimentazione e di corretti stili di vita, in particolare rivolti verso la donna, vera artefice dell'evoluzione e della salvezza finale della specie umana.

*Si ringrazia DRIATEC
che ha collaborato all'organizzazione dell'evento*

DRIATEC
INTEGRAZIONE MINERALE AVANZATA



PROGRAMMA

Saluti

Antonio Canino

Presidente Rotary Club Milano Precotto San Michele

Introduzione e moderazione

Gianalfredo Franzoni

Rotary Club Milano Precotto San Michele

Alimentazione e stili di vita nelle diverse età della donna

Luca Speciani

Medico Nutrizionista e Dottore in Scienze Agrarie

Comunicare il benessere e gli stili di vita

Mauro Ferraresi

Onorario Rotary Club Milano Precotto San Michele

Il ruolo dell'ostetrica: operatrice di cultura sanitaria nella vita della donna

Nadia Rovelli

Rotary Club Milano Precotto San Michele

