

# VareseNews

## Conoscete il detto “Sei quello che mangi”? E’ vero

**Pubblicato:** Domenica 17 Giugno 2018



Conoscete il detto “**Sei quello che mangi**”? E’ assolutamente vero.

Molti studi hanno evidenziato il rapporto tra cibo e l’umore e hanno scoperto che alcuni alimenti influenzano le funzioni cognitive, la chimica del cervello e la memoria.

Per questo in collaborazione con: ATS Insubria – Dipartimento di igiene e prevenzione sanitaria promozione della salute e prevenzione fattori di rischio comportamentali Tigros ha organizzato uno dei suoi corsi a questo argomento.

Protagoniste saranno **Maria Antonietta Bianchi**, medico specialista in scienza dell’alimentazione, della nutrizione e stili alimentari di ATS Insubria e **Sara Frigerio**, dietista specializzata in qualità della nutrizione e stili alimentari. Con loro ci sarà lo chef **Alberto Broggini**, del ristorante **Il Borgo degli Artisti** di Varese: a lui toccherà il compito di tradurre in ricette i consigli delle esperte.

### INFO E PRENOTAZIONI

**Il corso si terrà dalle 17 alle 19 lunedì 18 giugno**, nel ristorante Buongusto Tigros di via Pirandello: **come tutti gli altri, è gratuito** e richiede solo il possesso di Tigros Card (anch’essa gratuita) e la prenotazione.

Purtroppo però, questo appuntamento è ormai completo: per non perdere gli altri controllate online i prossimi, al sito [www.tigros.it](http://www.tigros.it), oppure telefonicamente al numero verde 800 905033.

**Redazione VareseNews**  
redazione@varesenews.it