

## Una sana alimentazione è sicuro benessere

*CavaNotizie.it si arricchisce di una nuova rubrica*



CavaNotizie.it, sia nella versione cartacea che in quella on line, è sempre più vicina ai suoi lettori con servizi informativi e consulenti gratuiti.

Sin dal 2005 (il 9 dicembre prossimo infatti CavaNotizie.it compie due anni) il nostro giornale offre ai cavesi la consulenza di un avvocato, di un commercialista, un medico di base, di un sessuologo (un ginecologo e uno psicologo) e di un consulente del lavoro. Oggi siamo lieti di presentare una nuova rubrica presente nella versione cartacea e internet **"il nutrizionista"**.

La rubrica sarà curata dalla dottore Giorgia Fimiani, Biologa, Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione Applicata. Giorgia Fimiani è nata a Nocera Inferiore, ha 31 anni e risiede a Cava de' Tirreni dal 2000. Ha compiuto la sua formazione universitaria e specialistica a Napoli, conseguendo nel 2000 la laurea in Scienze Biologiche, nel 2004 il Dottorato di Ricerca in Scienze Microbiologiche, Sperimentali e Cliniche e nel 2005 la Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione e Nutrizione Applicata.

Esercita la libera professione a Cava de' Tirreni ed a Torre del Greco ed è impegnata in progetti di sorveglianza nutrizionale rivolti a bambini e adolescenti e nella lotta all'obesità infantile.

Da tempo si sa che tra cibo e salute esiste un

legame importantissimo.

Una sana alimentazione, quindi, è importante non solo per il nostro benessere psico-fisico, ma anche per la prevenzione di determinati fattori di rischio responsabili di numerosi eventi patologici.

**Dottore Giorgia Fimiani, a chi si rivolge con la sua nuova rubrica?**

"Questa rubrica si rivolge a tutti i nostri lettori, poiché l'alimentazione è una parte fondamentale della vita quotidiana di ognuno di noi e non va trascurata".

**In quali casi è determinante seguire un corretto regime nutrizionale?**

"Lo stato nutrizionale è alla base del benessere generale dell'organismo, per cui ognuno di noi dovrebbe curare la propria alimentazione.

È sicuramente fondamentale seguire un corretto regime nutrizionale in presenza di sovrappeso o disordini metabolici quali diabete, ipercolesterolemia ed altri, che trovano soprattutto nelle scorrette abitudini alimentari la propria causa.

È, inoltre, determinante prestare molta attenzione all'alimentazione dei bambini, spesso ricca di cibi grassi e povera di frutta e verdura".

**Quali indicazioni dovrà fornire chi si rivolgerà a lei attraverso la sua rubrica?**

"Con questa rubrica intendiamo rispondere ai quesiti dei lettori che vogliono sapere qualcosa in più sul complesso mondo dell'alimentazione, sfatando luoghi comuni e fornendo consigli e suggerimenti".

**Lo stress e la grande disponibilità di cibo, spesso ipocalorico e con alta presenza di grassi, sono probabilmente i due fattori che incidono maggiormente sui nostri cattivi comportamenti alimentari. Come venirne a capo?**

"Il mio consiglio è quello di mangiare seguendo il modello della dieta mediterranea, variando molto le scelte alimentari e cercando di ridurre le porzioni e le quantità dei condimenti.

E non dimentichiamo una regolare attività fisica, che ci aiuterà a liberarci dallo stress e dai chili di troppo!"

Per inviare quesiti scrivere a: [giorgiafimiani@cavanotizie.it](mailto:giorgiafimiani@cavanotizie.it)

**intimamente**  
di Valentina Impronta

Biancheria per la casa  
intimo: uomo - donna - bambino

Via Onofrio Di Giordano, 69 - Cava de' Tirreni

**CapoHorn**  
AGENZIA VIAGGI

p.zza garibaldi, 3  
mercato san severino (sa)  
tel./fax 089 879 605



**Anter**  
ANTONIO SENATORE  
ABBIGLIAMENTO  
INGROSSO E DETTAGLIO  
Via Filangieri - Trav. Gramsci, 2 - Tel. 089444389  
CAVA DE' TIRRENI (Salerno)

**Autoscuola CAVESE**  
Corso Mazzini, 95  
Tel. 089 349847  
Cava de' Tirreni

**Se.T.A.**  
servizi territoriali ambientali  
cambio  
mentre  
840 000 310 chiamambiente  
è il nuovo numero al servizio  
dei cittadini, messo a  
disposizione dalla Se.T.A., per  
informazioni, richieste e  
suggerimenti sull'igiene  
ambientale della tua città

**SPAZIOCASA** s.r.l.  
Produzione zanzariere - Avvolgibili acciaio ed alluminio   
Motorizzazioni - Tende tecniche - Tende da sole

Via Tondi, 75  
84015 NOCERA SUPERIORE (SA)  
www.spaziocasa.sa.it

Tel. 081.5141814  
Fax 081.9368440  
info@spaziocasa.sa.it

**italblind.it**  
Nuove tecnologie al servizio della sicurezza!  
- Porte blindate  
- Infissi in: legno  
alluminio/legno  
legno/alluminio  
alluminio e PUC  
Via Della Libertà,  
Camerelle - Nocera Superiore SA  
Tel. 081.514.45.58

..... il Piacere di viaggiare sicuri  
**LE QUATTRO RUOTE**  
di ENZO SALSANO  
**AVIS** RENT A CAR  
AUTONOLEGGIO  
CONCESSIONARIO PER SALERNO E PROVINCIA  
Via XXV Luglio, 70 - Cava de' Tirreni  
Tel. 089/462509 - Fax 089/349575  
www.autosalsano.com

**Edicola Libreria  
Amore e Psiche**  
di Marco Siani  
Via Filangieri, 34/36  
Cava de' Tirreni  
Tel./FAX 089.445 6471  
e-mail: amoreepsicheedicola@libero.it

## Una "nuova" ambulanza per l'associazione di Volontariato "Mani Amiche"

*Lettera dell'associazione al nostro giornale*



"L'associazione ha da poco terminato i festeggiamenti per i 15 anni di attività, ma non smette di rinnovarsi!

Mani Amiche è sorta nel 1992, per andare incontro ai tanti cittadini cavesi che, per difficoltà economiche, non avevano la possibilità di trasportare i propri familiari all'ospedale della città ed a quelli del circondario.

Col tempo il servizio si è arricchito del servizio di consegna farmaci a domicilio e del prestito di sussidi sanitari di vario tipo (sedie a rotelle, stampelle, ecc...) ed infine della partecipazione al Servizio di Emergenza sul territorio.

Lo spirito di tutte le nostre attività è la piena gratuità, che per noi è stata e rimane l'elemento determinante, l'impulso dell'agire di tanti volontari che fanno della "donazione" uno stile di vita e col servizio all'uomo sofferente danno un significato più profondo all'esistenza.

Lo scorso settembre, grazie al contributo dei cittadini e dei tanti sostenitori dell'Associazione, abbiamo acquistato un'ambulanza, in virtù della necessità di sostituire il "vecchio ma glorioso" veicolo che ci ha accompagnato gli scorsi anni.

L'acquisto si è reso necessario in vista delle nuove dotazioni previste per ottemperare, nel miglior modo e con le strumentazioni più

sophisticate, alle esigenze di trasporto ed emergenza sanitaria nascenti dal nostro territorio.

Non potevamo permetterci un veicolo nuovo di fabbrica, ma l'automezzo acquistato ci garantirà per lungo tempo di venire incontro alle difficoltà della gente.

L'acquisto si è reso possibile solo grazie al cuore ed alla carità dei cittadini ed in particolare di alcuni imprenditori ed un istituto di credito che hanno inteso concretizzare in modo efficace il loro "stare accanto al debole".

Di questo siamo grati ai nostri sostenitori che, anche quest'anno, attraverso il contributo del 5 per mille ci hanno dato fiducia.

Tra gli elementi "strutturali" è opportuno ricordare che l'associazione vive e lavora grazie al "contributo di braccia, gambe e tempo" che gli operatori mettono a disposizione della struttura.

Ed è proprio la presenza di volontari giovani e meno giovani, attivi in sede o sulle autoambulanze, che il nostro servizio è ancora possibile.

Certo, se fossimo più numerosi, potremmo venire incontro alle tante richieste del cittadino, ma i corsi di primo soccorso si ripetono periodicamente e sono aperti a tutti coloro che, tra i 16 ed i 55 anni, vogliono farsi coinvolgere in questa faticosa, ma ricca esperienza di volontariato: basta farsi avanti!

Sabato 10 novembre, presso il Comune di Cava de' Tirreni, si è tenuta una manifestazione inaugurale dell'automezzo per offrirne simbolicamente le chiavi al Sindaco della Città di Cava.

Alle 11.30 l'assessore alla Salute Germano Baldi, indossando la casacca del volontario, è divenuto per alcuni minuti un operatore attivo, esibendosi alla guida del veicolo di soccorso accanto agli operatori dell'Associazione.

**Associazione di Volontariato Mani Amiche**  
Via G. Mazzini 124 - Cava de' Tirreni.  
Cristoforo Senatore

**OFFERTA DA:  
Senatore  
ARREDAMENTI**  
di Gennaro Senatore & C. s.a.s.



900 euro  
(trasporto incluso)

Coppia divani in pelle  
(3 posti + 2 posti)  
Disponibili in diversi  
colori e modelli



Via G. Vitale, 40  
Santa Lucia - Cava de' Tirreni  
Tel. 089/461592