

Mercoledì 17 gennaio all'interno del progetto *Il Tempo Ritrovato*

## Il cibo della mente. Erzegovesi e Graffigna al Teatro Monteverdi per il Tempo CrEDIBILE

Corpo e mente. Già gli antichi romani avevano notato la stretta correlazione che c'è tra ciò che mangiamo e ciò che pensiamo. Oggi nessuno la mette più in dubbio, anzi. Ci sono studi e tecniche di psicologia dei consumi che riguardano i comportamenti dei consumatori e neuroscienze che hanno dimostrato l'impatto del cibo sulla salute mentale. Il **Tempo CrEDIBILE**, rassegna sull'alimentazione organizzata all'interno del progetto pedagogico ed educativo *Il Tempo Ritrovato* da Comune di Cremona e dalla Rete degli Istituti Comprensivi di Cremona (capofila l'Istituto Comprensivo Cremona Cinque), in sinergia con diverse associazioni del territorio, torna con un nuovo appuntamento dedicato questa volta all'**alimentazione** e alla **psicologia**. Una tematica fondamentale anche per la **ristorazione scolastica**: il pasto a scuola condiviso con un menù sano e uguale per tutti, infatti, rappresenta un'occasione formativa per i bambini rispetto alle nuove autonomie, alle buone abitudini alimentari, alla gestione e al superamento di paure o disgusti, alla curiosità verso cibi non ancora noti.

**Mercoledì 17 gennaio alle ore 17**, al Teatro Monteverdi, intervengono **Stefano Erzegovesi**, medico psichiatra, nutrizionista e divulgatore scientifico, già direttore del Centro per i Disturbi Alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano, e **Guendalina Graffigna**, professore ordinario di Psicologia dei consumi e della salute presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore - Sede di Cremona e Direttore di EngageMinds HUB - Consumer, Food & Health Research Center.

Quanto siamo consapevoli oggi del legame tra corpo e mente? Siamo in grado di riconoscere ciò che sta alla base di alcune nostre scelte in campo alimentare? Durante questo incontro, Stefano Erzegovesi e Guendalina Graffigna accompagneranno il pubblico alla scoperta dei meccanismi profondi che si attivano nella nostra mente in relazione a determinati alimenti ed evidenzieranno come alcuni pregiudizi influenzino le nostre scelte di consumo. Una presa di consapevolezza che aiuta gli adulti, ma che si riflette anche sulle generazioni future.

L'ingresso è **gratuito**, è obbligatoria la prenotazione tramite form al seguente link: <https://tempocredibile-alimentazione-psicologia.eventbrite.it>.

Dopo Erzegovesi e Graffigna, gli ospiti della rassegna saranno **Patrizia Ucci** di Slow Food e **Damiano Di Simine** di Legambiente su alimentazione o sostenibilità (mercoledì 13 marzo) e il sociologo **Marco Omizzolo** su alimentazione e etica (mercoledì 17 aprile). All'interno del *Tempo CrEDIBILE*, proseguono anche gli appuntamenti dedicati alle famiglie, organizzati in collaborazione con Circolo VedoVerde Legambiente Cremona, Filiera Corta Solidale, Lav Cremona, Non solo noi e Slow Food Cremona e con il Settore Cultura e Turismo del Comune di Cremona. In programma, i laboratori di Slow food sui 'Ragazzi

**TRQCE**



a tavola' (sabato 10 febbraio alle 10 in Sala Zanoni) e di Non solo noi sul 'Viaggio del cacao' (sabato 24 febbraio alle 15.30 in Sala Zanoni) e l'iniziativa sulla cucina ai tempi degli antichi romani al Museo Archeologico (sabato 23 marzo alle 10.30).

Informazioni sul sito [iltemporitrovato.comune.cremona.it](http://iltemporitrovato.comune.cremona.it).



**TRQCE**

Ufficio stampa | Dueper Studio

Greta Filippini • Giornalista professionista

T. +39 340 2541822 | [greta@tracestudio.net](mailto:greta@tracestudio.net)