



## L'emozione di toccare il cielo con gli occhi

Il Planetario propone una presentazione del fenomeno delle stagioni che caratterizzano il nostro pianeta e l'intero fenomeno della vita su di esso, guidando coi loro ritmi l'alimentazione di ogni essere vivente.

Anche l'evoluzione del pensiero della specie umana, forse, è stata influenzata dal succedersi ciclico dei mutamenti meteorologici e agricoli indotti dal meccanismo astronomico delle stagioni sulla Terra.

Roberto Sannevigio

Presidente del Planetario di Padova

Il progetto Città Sane è stato proposto dall'Organizzazione mondiale della sanità - Oms (vedi sito [www.who.int/en](http://www.who.int/en)) ed il Comune di Padova deliberò di adottarlo nel 1987.

Si propone di affrontare i problemi di salute della comunità in modo sistemico, globale e di promuovere la salute intesa non meramente come assenza di malattie o prevenzione, ma come benessere fisico, mentale, sociale, spirituale delle persone e delle comunità e come risorsa per la vita piuttosto che come obiettivo da raggiungere.

Il campo di azione è la città, in particolare nei singoli quartieri. Il progetto è rivolto a tutti i cittadini e a tutte le comunità urbane secondo programmi razionali basati sui bisogni di salute di giovani, adulti, anziani, donne, disabili, immigrati, ecc., tenendo conto delle indicazioni fornite dagli indicatori e delle interpretazioni dei profili urbani di salute.

L'Ufficio Città Sane si vuol rapportare alla cittadinanza in una nuova ottica che tenga conto dello scambio reciproco d'informazioni in modo da essere di sostegno al cittadino. L'obiettivo della promozione della salute comprende azioni positive da mettere in atto quotidianamente.

Tra queste azioni va evidenziata l'importanza di una corretta alimentazione che tenga conto anche della stagionalità degli alimenti. Le stagioni hanno infatti un loro ritmo, una ciclicità, un senso profondo. Scegliere cibi di stagione ci consente di consumarli nel loro naturale periodo di maturazione. Il consumo di frutta e verdura di stagione permette, inoltre, di risparmiare e diversificare, nel corso dell'anno, l'apporto di vitamine e sali minerali. Oggi non si dà più importanza all'assunzione degli alimenti secondo i ritmi delle stagioni perché l'utilizzo delle serre e le importazioni di prodotti da altre latitudini, consentono di avere sulle nostre tavole qualsiasi tipo di frutta e verdura durante tutto l'anno.

Questo però porta ad assumere insieme agli alimenti, anche sostanze chimiche quali, ad esempio, i conservanti che possono danneggiare la nostra salute.

Per questo motivo, come Ufficio Città Sane, crediamo sia fondamentale informare la cittadinanza sull'importanza di assumere alimenti secondo le stagioni dell'anno imparando così ad occuparci della nostra salute con più attenzione.

Padova, Febbraio 2012



Paolo Cavazzana

Vice Presidente del Consiglio Comunale  
con delega al Progetto Città Sane



Comune di Padova



## A TAVOLA CON LE STELLE

### I ritmi delle stagioni ci guidano nell'alimentazione

**mercoledì 29 Febbraio 2012**

**ore 21.00**

Planetario di Padova - Via Cornaro, 1



**INGRESSO GRATUITO**

previa prenotazione telefonica allo 049 773677

via mail: [segreteria@planetariopadova.it](mailto:segreteria@planetariopadova.it)



# cittàsane

rete italiana OMS

## INCONTRO

Sono sempre molto interessanti le iniziative organizzate dal Progetto Città Sane; "A tavola con le stelle, i ritmi delle stagioni ci guidano nell'alimentazione", che si terrà presso il Planetario della nostra Città, lo è particolarmente. Con questa iniziativa, infatti, si consente a tanti cittadini di avvicinarsi – attraverso una struttura modernissima dal punto di vista tecnologico – ad una scienza assolutamente affascinante come l'astronomia. Contemporaneamente, si trasmettono ai partecipanti nozioni molto importanti che riguardano l'alimentazione e che consentono di condurre uno stile di vita sano.

Conoscenza e salute, un connubio assolutamente naturale per la nostra comunità che – ormai da secoli – è abituata ad essere una delle capitali della scienza a livello europeo e mondiale e dove la salute, la prevenzione, la pratica sportiva stanno sempre più diventando – grazie anche all'attività di Città Sane – cultura diffusa in larghi strati della popolazione.

Anche questa, dunque, sarà una tappa importante lungo un percorso che si pone l'obiettivo di migliorare il benessere e la qualità della vita dei cittadini padovani. Un obiettivo che l'Amministrazione comunale persegue con convinzione, in collaborazione con le altre Istituzioni locali e una società civile sempre più attenta ed attiva.



**Flavio Zanonato**  
Sindaco di Padova



# A TAVOLA CON LE STELLE

**I ritmi delle stagioni  
ci guidano nell'alimentazione**

*Presentazione:*

**Dott. Paolo Cavazzana**

Vice Presidente del Consiglio Comunale  
con delega al Progetto Città Sane

## PROGRAMMA

Saluti delle Autorità

*Interventi*

**Dott.ssa Elena Lazzaretto**

Planetario di Padova - Astronoma  
Le stagioni nel cielo

**Prof. Paolo Spinella**

Università di Padova - Nutrizionista  
Gli alimenti e le stagioni: una visione a colori



Programmi divulgativi e spettacolari per tutti, supporto alla didattica per le scuole di ogni grado. Laboratori solari. Serate di approfondimento con conferenze a tema e programmi speciali su richiesta.

*L'emozione di toccare  
il cielo con gli occhi*

Via A. Cornaro 1, Padova  
Orario:

giovedì ore 21,00

venerdì ore 17,30 e 21,00

sabato ore 17,30 e 21,00

domenica ore 16,00 e 17,30

**PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI:**  
**TEL. 049 773677**  
**SEGRETERIA@PLANETARIOPADOVA.IT**