



**NEWSLETTER**  
DAL 9 LUGLIO 2024

**Ben ritrovati. Ecco per voi i prossimi appuntamenti e tutte le news.**

**Buona salute a tutti!**

**Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista**

**--- PROSSIMO CORSO DI CUCINA NATURALE**





**BIMBY TI INVITA ALLA LEZIONE GRATUITA ONLINE:**

**"FRESCHE GOLOSITÀ  
SOTTO L'OMBRELLONE!"**

**IN COLLABORAZIONE CON LA NUTRIZIONISTA**

**CON CONSIGLI PER DIMAGRIRE E CALCOLARE IL PESO IDEALE!**

**Giovedì 11 luglio**

**dalle ore 20.00 alle ore 21.00**

**Per iscriversi** in anticipo a questa **lezione di cucina online** ecco il **link**:

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZwofu2uqzstGNXQO2i4cKKMxuO6tgzOZJlh>

Dopo l'iscrizione, riceverai un'email di conferma con le informazioni necessarie per entrare nella riunione.

**Una lezione online gratuita con gustose, facili, veloci e sane ricette che ti sorprenderanno...**

**tutto comodamente da casa tua alla portata di un click! Da non perdere...**

**Per ulteriori informazioni contattare:**

**Referente Francesca Bertoletti**

**Cell. 339.4500720**

**Mail: [frand8279@gmail.com](mailto:frand8279@gmail.com)**

Team Leader Bimby Divisione dei Mille

**NB: si chiede gentilmente di non contattare la nutrizionista ma la referente Bimby Francesca Bertoletti tramite cellulare o mail. Grazie.**



**Vi aspetto in edicola**

**con la mia rubrica "L'angolo della salute"**

tra le pagine di **"Cotto e mangiato"**,

la rivista ufficiale del programma televisivo di **Italia 1.**

Cari amici,

ormai da 4 anni, potete leggere su questa rivista nazionale il mio articolo per "nutrirvi di salute" e "gustare" sane ricette!



**Ci vediamo in edicola ogni mese!**

**Novità**  
in **Top 100**

**CONTINUITÀ ASSISTENZIALE**  
HA UN PROBLEMA DI SALUTE?  
IN CASO DI EMERGENZA o SITUAZIONE PERICOLOSA PER LA VITA CHAMA IL 117

Seggi altri casi, quando non è possibile attendere la risposta del medico curante o di famiglia, puoi richiedere assistenza sanitaria immediatamente al numero

**116.117**  
NUMERO EUROPEO ASSISTENZIALE

**AREU**  
Aree di Emergenza  
117 Pronto Soccorso  
117 Pronto Soccorso  
117 Pronto Soccorso

**QUANDO?**

GIORNI FERIALI DALLE ORE 19:00 ALLE 8:00	SABATO, DOMENICA E FESTIVI 24/24 ORE
---	---

**COME?**

TI CHIEDIAMO DI CONTATTARE IL 116.117 E DI NON AUTOPRESENTARTI NELLE SEDE AMBULATORIALI.  
**È IMPORTANTE CHE SIANO GLI OPERATORI DEL NEA AD INDIRIZZARTI AL SERVIZIO PIÙ IDONEO.**

**PERCHÉ?**

LA TELEFONATA AL 116.117 CONSENTE DI ORIENTARE LA PERSONA AL PIÙ APPROPRIATO PERCORSO DI CURA, IN TERMINI DI SEDE E RISORSE SANITARIE NECESSARIE.

<b>IL MEDICO EROGA</b>	<b>IL MEDICO NON EROGA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Assistenza infermieristica con l'eventuale supporto di farmacisti</li><li>• Rete medica multidisciplinare</li><li>• Presenzialità necessaria per una risposta con efficacia e per superare un'ora di tempo</li><li>• Qualità di servizio per lavoratori turnati, specialmente ai giorni straordinari con la copertura della Comunità Autostrada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ripetizione di visite per emergenze</li><li>• Presenzialità di specialisti di altri reparti come il Pronto Soccorso Ospedale</li><li>• Presenzialità di medici, infermieri, farmacisti e altre figure professionali</li><li>• Qualità di assistenza in salute e per attività sportive</li></ul>



**PRENOTA UNA CONSULENZA**

**CON IL "QUESTIONARIO ALIMENTARE"**

Questo **nuovo servizio di consulenze** nasce in collaborazione con alcuni punti vendita che promuovono salute e benessere!



Il "**Questionario alimentare**" rappresenta infatti un valido strumento per **prevenire malattie, nutrirsi di salute** e **perdere peso senza dover seguire una dieta** grazie alla **valutazione delle proprie abitudini alimentari** con consigli mirati!

Domande opportune consentiranno di tracciare un basilare identikit alimentare e la **compilazione é rapida!**

Per visionare (o scaricare) il "**QUESTIONARIO ALIMENTARE**" [clicca qui](#)

Dalle risposte del questionario **la dott.ssa Rossana Madaschi valuterà gli apporti nutrizionali,**

---

**evidenzierà errori dietetici e fornirà indicazioni personalizzate (anche per bambini e ragazzi).**

Per fissare un appuntamento:

**Erboristeria "Il Giardino dei Rimedi"**

**Via Borgo Palazzo 40/A - 24125 Bergamo**

**Tel. 035.219589**

**Cell. 349.3219258**

**Costo € 25,00 anzichè €35,00 (spesa medica detraibile)**

Sito: [www.ilgiardinodelfauno.it](http://www.ilgiardinodelfauno.it)

---

**--- L'ESPERTA IN TV**





## BERGAMO TV

### Trasmissioni televisive

Carissimi amici,

vi aspetto l'ultimo lunedì di ogni mese alle ore 8.20

su **Bergamo TV!**

Potrete così seguire la nuova serie delle trasmissioni televisive

**“Appunti di salute”**.



Ecco l'ultima puntata televisiva andata in onda:

- **“Brindiamo alla salute con l’estrattore!”** (Vedi la puntata)
- Ricetta naturale: “Estratto vegetale al profumo di cannella” (Scarica la ricetta della salute!)

**Vuoi visionare altre puntate televisive con ospite la Dott.ssa Rossana Madaschi?**

Visita il sito [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it) (tasto "L'esperta in TV") e clicca la puntata desiderata. **Buona visione!**



## "COMPLEANNI BIOLOGICI PER BAMBINI!"

Stai pensando a una  **festa di compleanno alternativa, originale e a sorpresa** per tuo figlio?

Questa è un'idea davvero carina!

Ecco **tutti i piccoli invitati con le "mani in pasta"** (max 12-14) con un **laboratorio di cucina naturale** per realizzare e degustare ricette con ingredienti naturali e biologici.

Non mancheranno ovviamente divertimento, allegria, palloncini colorati, la **"Torta di compleanno"** e.... **anche altre sorprese!**

Per ulteriori informazioni potete inviare un'e-mail all'indirizzo di posta elettronica

[info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) oppure telefonare al numero di cellulare: **347.0332740**



## --- ARTICOLI DI SALUTE E INFORMAZIONI



La BACHECA della SALUTE!

**"VITAMINA B12: CHI DEVE INTEGRARLA?"**

La vitamina B12 non viene prodotta dalle piante, né dagli animali, ma sono i batteri presenti nel terreno o nelle acque a produrla; i vegetali così come si trovavano in una vita "in natura" contenevano B12 da contaminazione batterica, che oggi viene però rimossa dalle necessarie operazioni di pulizia.

Quindi oggi viene coltivato un ceppo apposito di batteri, così come si usano altri ceppi di batteri per produrre yogurt, per i lieviti, o altro, procedimento del tutto normale e diffuso; la vitamina da essi prodotta viene posta in una compressa, che è appunto l'integratore, del tutto naturale.

Anche gli onnivori di fatto usano l'integratore (prodotto nello stesso modo), perché esso viene aggiunto ai mangimi degli animali d'allevamento, e solo grazie a questo un onnivoro assume la vitamina B12 depositata nella carne degli animali o nei latticini e uova (la maggior parte dell'integratore prodotto nel mondo va appunto agli animali dall'allevamento).

In una alimentazione vegetariana (sia vegan che latte-ovo) questo è l'unico integratore da assumere, nessun altro integratore è necessario (a parte ovviamente i casi di patologie o aumentato fabbisogno, in cui alcuni integratori possono servire, ma servirebbero anche in una dieta onnivora, non sono legati alla dieta 100% vegetale).

In definitiva, è certamente più innaturale assumere la vitamina B12 depositata nella carne degli animali o nei latticini e uova, perché l'integratore viene comunque dato agli animali, ma nei mangimi vengono anche posti molti altri integratori, sostanze chimiche e farmaci, oltre al fatto che gli allevamenti sono quanto di più innaturale esista al mondo. Oltretutto, se si volesse assumere la vitamina B12 dai cibi animali come latticini e uova in quantità adeguate, significherebbe doverne mangiare una quantità elevatissima, assolutamente esagerata e molto dannosa per la salute. Quindi anche i latte-ovo-vegetariani devono assumere la vitamina B12 da sintesi batterica.

**ATTENZIONE:** l'unica vitamina B12 efficace è quella prodotta dai batteri come spiegato, mentre NON corrisponde al vero che le alghe, il tempeh o altri cibi fermentati contengano B12; contengono un ANALOGO della B12, che non viene assorbito dall'organismo umano e anzi può inibire l'assorbimento della "vera" B12 di sintesi batterica.

Sito: [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)





## "CHIQUITA CONDANNATA A PAGARE MILIONI DI DOLLARI"

Una giuria della Florida ha dichiarato Chiquita Brands International colpevole di aver finanziato il gruppo paramilitare colombiano Autodefensas Unidas de Colombia (AUC). La giuria ha stabilito che "Chiquita ha fornito assistenza sostanziale all'AUC, creando un rischio prevedibile di danno per altri".

Chiquita dovrà pagare 38,3 milioni di dollari alle famiglie di otto vittime, durante la guerra civile del Paese, da parte dell'AUC, un gruppo paramilitare di estrema destra noto per le uccisioni di massa, il rapimento di civili e la mutilazione dei loro cadaveri. La storica sentenza arriva dopo 17 anni di procedimenti legali e segna la prima volta che il gigante aziendale viene ritenuto responsabile di simili accuse.



Per leggere l'articolo [clicca qui](#)



## "A SCUOLA CI SARANNO NUOVE LINEE GUIDA CHE COMPRENDERANNO RISPETTO E TUTELA DEGLI ANIMALI"

Accogliamo con pieno favore la notizia che la Sottosegretaria all'Istruzione Paola Frassinetti ha annunciato che la tutela degli animali sarà compresa nell'ora di educazione civica dalle nuove Linee Guida in procinto di essere pubblicate dal Ministero.



Per leggere l'articolo [clicca qui](#)

Sito: [www.lav.it](http://www.lav.it)

## **--- CONSULENZE DIETETICHE**



ROSSANA MADASCHI



ANNA TALLARINI

**- Studio privato di consulenze dietetiche a BERGAMO (Celadina)**

**"Dimagrire... mangiando! Ed è una promessa!"**

---

Per fissare un appuntamento potete inviare un'email all'indirizzo [info@nutrirsidialute.it](mailto:info@nutrirsidialute.it), oppure telefonare al numero **347.0332740** Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidialute.it](http://www.nutrirsidialute.it)

---

## Consulenze dietetiche (Studio privato)

**Entrate ed uscite energetiche** possono essere paragonate ai due piatti di una bilancia che, per poter mantenere il peso nella norma, devono essere in equilibrio.

Nel corso della vita, però, non è semplice raggiungere e preservare questa armonia e, a incidere negativamente, molto spesso vi sono fattori quali la sedentarietà o gli stati di malattia.

È necessario pertanto riequilibrare entrambi i piatti della bilancia energetica: da un lato modificando le entrate (ciò che mangiamo) e dall'altro considerando anche le uscite energetiche (attività fisica e lavorativa).

Il benessere non è tuttavia solamente una questione di peso!

Come affermano le Linee Guida per una sana alimentazione italiana, infatti, non esiste l'alimento "completo" o "perfetto" che sia in grado di soddisfare da solo le nostre necessità nutritive.

Per tale ragione è opportuno ricordare che **“La varietà di cibi sani è alla base della salute” e, vi assicuro, si può dimagrire... mangiando (è una promessa)!**

### Consulenze dietetiche con programmi alimentari su appuntamento

- Diete dimagranti
- Diete per chi ha colesterolo e trigliceridi alti
- Diete per ipertesi
- Diete per intolleranze (al lattosio, ai lieviti, al glutine ecc.)
- Diete per celiaci
- Diete per chi soffre di esofago, stomaco e intestino affaticati
- Diete per chi soffre di problematiche tiroidee
- Diete normocaloriche bilanciate
- Diete vegetariane
- Diete vegane

oppure altre diete in base a richieste personali.

### Sede

Studio privato della Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista, Via Monte Tesoro, 12 (zona

Celadina) Bergamo.

ATB: linee bus n° 7 e n° 8

### Orari di apertura

Lo studio è aperto nei seguenti orari: 8.30-13.30 14.30-20.30

martedì: 18.00 - 22.00

sabato: 8.30-18.30 (con orario continuato)

### Per fissare un appuntamento

Telefonare al numero 347.0332740, oppure inviare una mail: [info@nutrirsidialute.it](mailto:info@nutrirsidialute.it)

### Consulenze a cura di:

- **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari
- **Dott.ssa Anna Tallarini, Nutrizionista - Dietista**, per la valutazione nutrizionale

Per maggiori informazioni visita il sito [www.nutrirsidialute.it](http://www.nutrirsidialute.it)





## - Studio di consulenze dietetiche presso "PLAYFITNESS"

"Playfitness" è un nuovo **centro sportivo** con **poliambulatorio medico**.

**L'équipe lavora in team** per rendere disponibili percorsi personalizzati con medico, nutrizionista, massoterapista e altri operatori della salute per una **migliore esperienza sportiva e cura del corpo a 360 gradi**.

**Professionisti del benessere qualificati** offrono programmi di allenamento personalizzati per soddisfare ogni esigenza in modo sano e sostenibile.

Presso il **centro sportivo "Playfitness"** sono disponibili:

una **sala attrezzi di oltre 1500 mq dotata di macchinari di ultima generazione** targati Precor e Technogym, una **location ampia e luminosa per lo svolgimento dei migliori corsi di gruppo** tutti a tempo di musica e guidati da trainer certificati, una **station Triform** per un'esperienza sportiva completa ed efficace, un' **area benessere con sauna, bagno turco, doccia emozionale, oasi relax e grotta del sale, docce e spogliatoi riservati** e altri **servizi** che potranno essere personalizzati e soddisfare le esigenze di tutti coloro che

---

desiderano mantenersi in forma e sperimentare in modo diretto che lo sport è sinonimo di salute!  
Inoltre è possibile effettuare **visite mediche con rilascio di certificato di buona salute** direttamente presso il centro sportivo.

### **Desideri perdere peso?**

Prenota presso "**Playfitness**" anche **una consulenza dietetica** a cura della **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista** per l'elaborazione dei programmi alimentari e per la valutazione nutrizionale.

Il nostro motto è: **"SPORT E ALIMENTI DA SEMPRE VINCENTI!"**

**Per info e prenotare la consulenza dietetica:**

**Centro sportivo "Playfitness"**

**Via Celadina, 5**

**24020 Gorle (Bg)**

**Tel. 035.299110**

**Cell. 331.8583329**

Visita il sito [www.palestrainforma.it](http://www.palestrainforma.it) (Playfitness)

---



## - Studio di consulenze dietetiche presso "LATUASALUTE"

"Latuasalute" è un nuovissimo e moderno **poliambulatorio medico**.

I **professionisti lavorano in team** per garantire la pluralità di competenze e offrire diagnosi e percorsi individualizzati e mirati.

Sono sul territorio dal 1996 come odontoiatri e dal 2020 la struttura si amplia diventando Poliambulatorio medico specialistico.

L'obiettivo è quello di porre **al centro le esigenze del paziente**, il suo stato di salute, **con attenzione umana e competenza professionale** necessarie a soddisfare ogni bisogno di diagnosi e cura.

Presso il poliambulatorio medico "**Latuasalute**" è possibile **prenotare una consulenza dietetica** a cura della **Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista**, per l'elaborazione dei programmi alimentari e la valutazione nutrizionale.

Visita il sito [www.latuasalute.net](http://www.latuasalute.net)

**Per info e prenotare l'appuntamento:**

**Poliambulatorio medico "LATUASALUTE"**

**Via Europa, 115 24022**

**ALZANO LOMBARDO - NESE (BG)**

**Tel. 035.510076**

**Cell. 335.5853871**

**Per prenotare una visita puoi consultare anche il sito: "Mio dottore" [www.miodottore.it](http://www.miodottore.it)**



**Servizio personalizzato di educazione alimentare**

**per la prevenzione dei tumori**

Presso la sede ANVOLT (Bergamo) è attivo un **servizio di prevenzione dei tumori** finalizzato a insegnare un nuovo e salutare modo di alimentarsi che aiuti le persone a migliorare il proprio stile di vita, allo scopo di ridurre il rischio di **INSORGENZA DI TUMORI**.

Tale servizio sarà curato dalla Dott.ssa Rossana Madaschi, Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione ([www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)).

Chi volesse usufruire di questo servizio di prevenzione dei tumori, può chiedere informazioni direttamente alla segreteria degli ambulatori di Via Palma il Vecchio 59/61 di Bergamo:

tel. 035.249093

e-mail: [bergamo@anvolt.org](mailto:bergamo@anvolt.org)

sito: [www.anvolt.org](http://www.anvolt.org)

**Il servizio non è a pagamento, ma si potrà lasciare un'offerta libera per sostenere l'associazione Anvolt (Associazione Nazionale Volontari Lotta Contro i Tumori).**

## **- - - PROGETTI PER "NUTRIRSI DI SALUTE"**





## "SOS per l'alimentazione della tua famiglia?"

### La nutrizionista vien da te!"

Desideri da tempo mangiare in modo sano, equilibrato, ma **senza rinunciare al piacere della buona tavola?**

Hai già sperimentato in prima persona i **benefici di una sana cucina**, ma ti è difficile trasmetterla ai tuoi familiari e soprattutto ai tuoi figli?

Ti ritrovi spesso a non saper cosa cucinare, oppure dover preparare **menù differenti per familiari** con intolleranze o allergie o perché richiedono menù differenti in base alle loro esigenze?

Vuoi **imparare a cucinare con uno stile di vita sano?**

Sai abbinare in modo corretto gli alimenti in base ai principi nutritivi che contengono (carboidrati, proteine, grassi, ecc.) e che non devono mai mancare in una **corretta alimentazione?**

### "Invitami" nella tua cucina!

Ti aiuterò a realizzare **menù equilibrati per un mese intero**, corredati da un **ricco ricettario con sequenze fotografiche** di preparazioni semplici, facili e sfiziose!

Sarà **facile raggiungere risultati soddisfacenti** seguendo un piano alimentare corretto e poi...

"naturalmente" in cucina con la creazione di tante sane ricette!

Questo progetto ha la **durata di 2 ore** ed è possibile programmarlo in diversi giorni e orari (anche in fasce serali) **in presenza oppure online!**

**Costo:** € 135,00

**Per ulteriori informazioni** inviare un'email a [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it) indicando gentilmente un recapito telefonico per essere contattati e la fascia oraria di preferenza.

**--- SCRITTI PER VOI**





**Cari amici iscritti alla newsletter,**

potrete trovare in libreria il mio libro dal titolo:

**"Dalla spesa alla tavola!"**

### **Descrizione**

Oggi **orientarsi tra scaffali ricolmi di alimenti e bevande è davvero difficile!**

Bisogna resistere alla tentazione di scegliere prodotti apparentemente più invitanti, prevalentemente di origine industriale, e propendere piuttosto per cibi e bevande più "puliti".

**L'obiettivo è riscoprire un'alimentazione più sana e naturale**, rispettosa della stagionalità, priva di additivi chimici, ma anche sostenibile per ridurre l'impatto ambientale. A questo scopo è importante puntare su ingredienti vegetali. Tutto ciò suona molto bello... ma anche molto difficile da mettere in pratica! In realtà è più facile di quanto sembri. Attraverso le pagine di questo libro, metterò a vostra disposizione le **conoscenze scientifiche e la mia esperienza di nutrizionista-dietista per guidarvi**, passo dopo passo, **dal negozio alla tavola!**

### **Dettagli Libro**

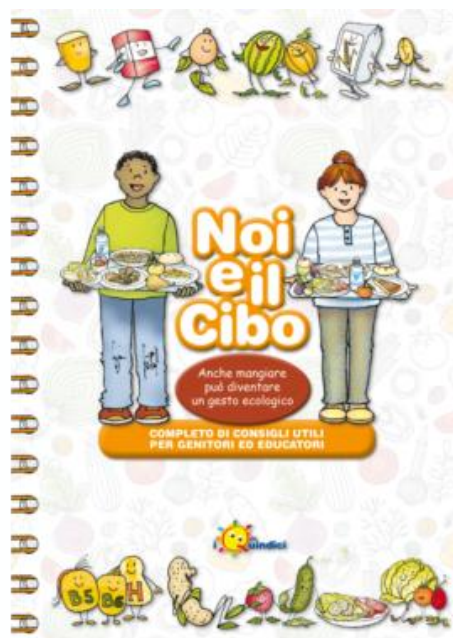
**Editore:** Enea Edizioni



**Autore:** Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista - Dietista

**Anno Pubblicazione:** febbraio 2020

**Formato Libro:** EAN13 9788867730919



**Vi aspetto in libreria (anche online)**

**con il mio libro "Noi e il cibo" (per bambini)**

**Autrici: Crippa Angelita e Rossana Madaschi (Nutrizioniste)**

**Illustratrice: Franca Vitali**

**in collaborazione con Punto Ristorazione di Gorle**



Cari bambini, da tempo gli scienziati affermano che la vostra alimentazione è troppo ricca in proteine, grassi animali, zuccheri semplici e calorie.

È molto importante variare la propria dieta e consumare alimenti sani ricchi di principi nutritivi come verdura, frutta che contengono tante vitamine, sali minerali, fibre e sostanze importanti per la vostra crescita.

Se vi abituate sin da piccoli a mangiare sano, sicuramente potrete prevenire e ridurre molti dei disturbi e delle malattie legate all'età adulta.

Mangiare sano non vuol dire penalizzare il sapore dei cibi, come spesso si pensa. ma significa fare scelte equilibrate, non esagerare con le porzioni e seguire un modello di dieta di tipo mediterraneo con riferimento anche a diete prive di carne.

E non dimenticate di coinvolgere in questo percorso anche tutta la vostra famiglia! (Età di lettura da 8 anni). In questo libro destinato a bambini e ragazzi (e riccamente illustrato), si passano in rassegna le parole chiave per instaurare un corretto rapporto con il cibo, oltre ad assicurare un'equilibrata crescita e il rispetto dell'ambiente. Altre pagine contengono "Consigli utili" destinate a genitori ed educatori.

Per maggiori informazioni visita il sito: <https://www.ibs.it/noi-cibo-libro-vari/e/9788895239385>



# "InfoSOStenibile"

Periodico di informazione culturale e stili di vita con uno **spazio dedicato all'alimentazione** dove potrete leggere i miei **articoli di educazione alimentare "Nutrirsi di salute"**.

Tutti i partecipanti ai corsi di cucina naturale riceveranno **in omaggio una copia di "InfoSOStenibile"**.

Direttore Diego Moratti

E-mail: [direttore@infosostenibile.it](mailto:direttore@infosostenibile.it)

Sito: [www.infosostenibile.it](http://www.infosostenibile.it)

**Buona salute a tutti...**  
**perché al 1° posto c'è la salute!**

**DOTT.SSA ROSSANA MADASCHI**

Nutrizionista - Dietista e Docente di Scienza dell'alimentazione

Cell: +39 347 0332740

E-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

Sito: [www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)