

# PRESS RELEASE

## Alimentação e estilos de vida saudáveis em debate no Cine-Teatro Florbela Espanca

A temática da “Alimentação e Estilos de Vida Saudáveis” lançou o debate no Ciclo de Conferências promovido pela *Universidade Sénior de Vila Viçosa*. Uma iniciativa que pretende sensibilizar os seniores para a adopção de hábitos de vida saudáveis. A conferência inaugural decorreu esta tarde no Cinebolso do Cine-Teatro Florbela Espanca e contou com a participação de mais de meia centena de seniores que participaram, entusiasticamente, nesta actividade.

### **Vila Viçosa, 26 de Janeiro de 2010**

As questões relacionadas com a alimentação, obesidade e prática de exercício físico estiveram presentes hoje, dia 26 de Janeiro, no Cinebolso do Cine-Teatro Florbela Espanca, assinalando o início do Ciclo de Conferências, organizado pela *Universidade Sénior de Vila Viçosa*.

A conferência “Alimentação e Estilos de Vida Saudáveis”, da responsabilidade do professor José Alberto Parraça, especialista na área do Exercício e Saúde, marcou o arranque de uma série de cinco colóquios que, até Maio, pretendem sensibilizar os seniores para a adopção de hábitos de vida saudáveis.

Subordinado ao tema “Saúde, Alimentação e Estilos de Vida Saudáveis”, o Ciclo de Conferências pretende constituir-se como uma actividade complementar ao plano de estudos, permitindo diversificar os contextos de aprendizagem.

Frequentemente ouvimos dizer que “cada um é o que come” e, de facto, os alimentos ingeridos têm uma grande influência na saúde e bem-estar dos humanos, por isso, compreender os benefícios de uma alimentação e reconhecer os erros cometidos é fundamental para a mudança de hábitos instalados.

Também o sedentarismo e a obesidade representam outros factores de risco para o desenvolvimento de muitas doenças crónicas, sendo por isso indispensável combatê-los e estimular a prática de exercício físico como um agente promotor de saúde.

Porque prevenir continua a ser o melhor remédio, o conhecimento destas temáticas e a compreensão dos múltiplos conceitos que lhe estão associados é crucial para promover uma alimentação saudável, adequada às diferentes fases da vida.

**Para mais informações contactar:**

Gabinete de Imprensa:

Maria João Ferreira | e-mail: [imprensa@cm-vilavicosaport](mailto:imprensa@cm-vilavicosaport)

