

La cucina mediterranea ci salverà

Pubblicato: Mercoledì 30 Novembre 2011



«Le prospettive di vita delle nuove generazioni saranno molto basse». Lo ha affermato il **professor Alessandro Salvatoni**, pediatra specialista in endocrinologia all'ospedale Del Ponte di Varese: « Stili di vita scorretti e alimentazione sbagliata stanno aumentando le patologie cardiovascolari. Ci vorrebbe maggiore prevenzione».

Le affermazioni del medico, specialista in problemi dell'obesità e del diabete in età infantile, sono avvenute nel corso della presentazione di un progetto didattico promosso dall'**associazione Kiwanis** in alcune scuole del varesotto dal titolo "**Medita la dieta... e gustati la vita**". Un percorso di informazione per i docenti e laboratori creativi per **5000 bimbi di scuole elementari e dell'ultimo anno di asilo** per presentare la colorata e varia alimentazione mediterranea dichiarata patrimonio dell'Unesco.

« Ancora non siamo in grado di capire quale sia la soglia del sovrappeso infantile che faccia scattare l'allarme in futuro – ha spiegato il professor Salvatoni – diciamo che **il 20% dei bambini è in sovrappeso ma non siamo certi in quale misura si svilupperanno le malattie correlate**. Secondo alcuni studi, l'allarme deve scattare già ai sei anni: se a quell'età si è in sovrappeso la battaglia è persa. La posizione non è unanime, ma è chiaro che noi cerchiamo di promuovere stili di vita nella prima infanzia che vanno dall'allattamento al seno all'abbandono del passeggino all'età di tre anni».

Da anni, **nelle scuole la mensa è sotto lo stretto controllo della dottoressa Antonietta Bianchi dietista dell'Asl**: « La promozione della cultura e dei corretti stili di vita sta creando un'importante cultura nei bambini. Le ultime direttive indicano che bisogna puntare sulla varietà ma anche diminuire le porzioni».

Una sensazione percepita anche a livello di **Ufficio scolastico territoriale**: « Ormai è diffuso il giudizio che il cibo della mensa è salutare – ha commentato la **dottoressa Linda Casalini** che si occupa proprio di corretti stili di vita all'Ust – Purtroppo, però, i ragazzi sono imprevedibili: sanno che il piatto della nonna è salutare ma poi si abbuffano con quei cibi spazzatura che fanno molto comunità....».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

