

## VareseNews

### La salute vien mangiando, una serata al Cesil per parlarne

**Pubblicato:** Mercoledì 2 Maggio 2012

**Non solo le medicine curano, anzi.** La modifica degli stili di vita è il principale strumento per la prevenzione e la cura delle più diffuse malattie dei nostri giorni. Un modo di vivere sano, inoltre, tutela anche l'ambiente in cui viviamo. **L'associazione Amiamo Castellanza** invita i cittadini ad una serata in cui si parlerà di alimentazione, salute, consumo critico e altro ancora.

Interverranno la dott.ssa **Elena Consolaro**, medico nutrizionista, **Manuela Palestra**, maestra di cucina naturale, e Maddalena Macchi, maestra di cucina naturale. L'appuntamento è previsto per **giovedì 3 maggio, ore 21.00 al Palazzo Cesil di via Luigi Pomini, 13 a Castellanza**. Al termine della serata l'Associazione Cucina Naturale offrirà gratuitamente un dolce

Le relatrici

**Elena Consolaro** – Dopo la laurea in medicina conseguita presso l'Università dell'Insubria, ha scoperto, nel corso dell'attività clinica, l'importanza della modifica degli stili di vita. Appassionatasi all'idea di seguire i pazienti in un percorso di cambiamento che parta innanzitutto dallo stile alimentare, ha frequentato un corso di perfezionamento in "Nutrizione e Benessere" presso l'Università degli Studi di Milano nel 2004 e, in seguito, nel 2010 ha conseguito il Master di II livello in Nutrizione Clinica e Dietetica presso l'Università degli Studi di Siena. Nel contesto del master ha avuto la possibilità di frequentare il gruppo del prof. Berrino presso l'Istituto dei Tumori di Milano, prendendo parte al gruppo di studio del progetto DIANA 5, per la prevenzione delle recidive dei tumori alla mammella attraverso la modifica degli stili di vita. Entusiasta del progetto, in cui ha visto concretizzarsi la sua idea di cura del paziente, continua a collaborare con il gruppo dello studio che attualmente è stato avviato anche nel nostro territorio presso la sezione varesina della LILT. Ritenendo molto importante seguire il paziente nel suo contesto di vita quotidiana, ha scelto la strada della medicina di famiglia; svolge quotidiana attività clinica con pazienti lavorando nell'ambito della medicina del territorio e come consulente nutrizionale.

**Manuela Palestra** – La passione per il buon cibo nasce forse dal nonno. Sicuramente la svolta è quando diventa madre: per i suoi figli rifiuta il cibo industriale e prepara personalmente le pappe, cercando materie prime di qualità. Inizia quindi un percorso che parte dalla macrobiotica, passando per l'esperienza all'Istituto dei Tumori di Milano, dove impara a manipolare e a creare pietanze con cibi e condimenti inusuali per le nostre abitudini quali il tofu, il seitan, lo shoyu, l'umeboshi, i funghishi take, le alghe, l'agar-agar, il kuzu, il miglio, la quinoa e molti altri. Concluso lo studio epidemiologico, capisce però che la macrobiotica non è divulgabile, è di nicchia e sembra riduttiva: quasi nessuna delle donne che partecipa allo studio cambia il suo stile di vita per convertirsi alla macrobiotica. Manuela Palestra desidera, al contrario, che le persone che vengono ai suoi corsi, oltre che imparare la ricetta proposta, risvegliino il senso critico nel fare la spesa e ricomincino a nutrirsi di cibo vero. La sua pratica consiste nel ricercare materie prime di eccellenza, possibilmente nel territorio, meglio se bio ma comunque coltivate o allevate nel rispetto dell'ambiente e di chi vi lavora. L'intervento nella preparazione è in qualche modo secondario perché il vero protagonista della cucina di Manuela Palestra è il cibo, che è nutrimento, e come tale va rispettato e lavorato con passione.

**Maddalena Macchi** – L'utilizzo di materie prime di qualità e biologiche l'ha spinta a fondare un gruppo di acquisto solidale, attraverso il quale acquistare prodotti direttamente dai fornitori. Oggi è il presidente di questo gas che promuove l'acquisto intelligente, ovvero un modello di consumo etico e

critico che rispetta il territorio e sostiene i piccoli produttori locali. L'incontro con Manuela Palestra è stato determinante: con lei la sua passione per la cucina si è concretizzata. Ha frequentato il corso per diventare cuoca presso la Sana Gola di Martin Halsey e il corso di pasticceria naturale presso l'Associazione Gioia di Vivere. A Dicembre 2011 ha superato l'esame da 25 crediti accademici presso Organic Academy, accademia di Alta Cucina vegetariana naturale dello chef Simone Salvini. Ad oggi collabora con Manuela, affiancandola nella sua attività.

**Redazione VareseNews**

redazione@varesenews.it