

## Che si mangia? L'alimentazione, al tempo della crisi

**Pubblicato:** Mercoledì 26 Settembre 2012



Quanto ne sappiamo di "dieta mediterranea"? E quanto di stili di vita?

**Sabato 29 settembre al Palace Hotel di Varese** si terrà un incontro aperto al pubblico dal titolo "**Alimentazione in tempo di crisi**". Si tratta del tradizionale appuntamento divulgativo scientifico dell'Ordine dei Medici chirurghi e degli odontoiatri della provincia di Varese. Una giornata di relazione per imparare a riconoscere gli alimenti "nutrizionali" da quelli "non nutrizionali", a superare i bombardamenti della pubblicità per costruire un carrello della spesa più adeguato alle necessità della salute.

**Capisaldi di un'alimentazione corretta sono la frugalità, il consumo prevalente di cibi di origine vegetale, abbinamenti vantaggiosi.** Così, devono essere rivalutati vino, olio di oliva e cereali, ma anche aromi e ortaggi. Miscugli magici come pasta e fagioli piuttosto che le tagliatelle al ragù di carne, i minestrone o la pizza. Sarà il **dottor Lucio Lucchin**, presidente nazionale dell'Associazione dietetica italiana a dare i dati della dieta mediterranea, sconosciuta ai più (70-80% degli intervistati di una ricerca), e a chiedere una riflessione sull'inversione di saperi tra vecchie e giovani generazioni dove sono proprio queste ultime a dettare la lista della spesa, suggestionati dal bombardamento pubblicitario.

Tra i relatori anche la **professoressa Hellas Cena dell'Università di Pavia** che affronterà il tema dei costi degli alimenti, argomento delicato in un momento economico difficile come quello attuale: «A volte si evita di acquistare alcuni alimenti perchè ritenuti troppo cari – ha rivelato il **presidente dell'Ordine Roberto Stella** – poi si assumono integratori per bilanciare l'apporto di determinate sostanze».

«Gli integratori, però – ha aggiunto il **dottor Daniele Ponti** nutrizionista – spesso costano e, inoltre, non forniscono l'apporto completo che un vegetale offre. Facciamo l'esempio di un pomodoro che offre sia le sostanze antitumorali che sono state riprodotte in pastiglia, sia altre 34 sostanze importanti».

Tra le relazioni anche quella del **professor Filippo Rossi, della facoltà di Agraria di Piacenza**, che tratterà dei "Nuovi prodotti della tavola" con un excursus degli ultimi cento anni di storia dell'alimentazione.

In agenda anche cibi biologici, probiotici, e, tempo permettendo, di diete.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it