

Da un buon pasto inizia la lotta alle malattie

Pubblicato: Venerdì 10 Maggio 2013



La prevenzione della malattie inizia a tavola. Non è una scoperta rivoluzionaria, ma il consiglio che da tempo i medici nutrizionisti ricordano. In un periodo in cui aumentano le malattie croniche che, da sole, assorbono circa il 70% della spesa sanitaria, indicare la via migliore per prevenire è uno degli impegni prioritari di politica sanitaria.

Così, l'Azienda sanitaria di Varese è da tempo impegnata a promuovere i corretti stili di vita: attività fisica, abolizione del fumo ma anche, e soprattutto, una dieta corretta.

A Palazzo estense, questa mattina venerdì 10 maggio, è stato presentato l'incontro che si terrà **lunedì 13 maggio alle ore 20.30 proprio nella sede del Comune.** Organizzato da Comune di Varese, Asl, Associazione Ristoratori ConfCommercio e Uniascom Confcommercio saper titolo "**La salute vien mangiando**".

Alla presenza dell'assessore al Commercio **Sergio Ghiringhelli**, di **Vincenzo Renna**, direttore dipartimento prevenzione dell'Asl, di **Maria Antonietta Bianchi**, dietologa Asl, di **Giordano Ferrarese**, presidente Associazione Ristoratori e di **Lino Gallina**, responsabile servizi istituzionali Uniascom Confcommercio Varese è stato posto l'accento sull'importanza della dieta bilanciata ricca anche di una serie di alimenti con caratteristiche protettive nei confronti di alcune patologie. Le scelte alimentari passano concretamente attraverso alcuni momenti che sono fondamentali: l'acquisto del cibo nei supermercati, la preparazione attraverso la cottura, il consumo a casa o nei luoghi di ristorazione.

La proposta di ricette scelte per il loro valore nutrizionale vuole indicare la possibilità di conciliare il tema della salute con quello del piacere a tavola, attraverso percorsi pensati proprio all'interno della propria città. E' stata fondamentale la collaborazione con l'Associazione Ristoratori Confcommercio e Uniascom Confcommercio Varese che ha permesso di realizzare sinergie preziose nella predisposizione di programmi di formazione e di comunicazione ai cittadini.

«E' possibile – afferma **Stefano Taborelli, Direttore Sanitario dell'ASL**– attuare un cambiamento culturale, facilitando l'acquisizione di "life skills" fondamentali nella tutela del

patrimonio di salute della popolazione. L'ASL intende perseguire risultati di salute prendendo le distanze da astratti divieti salutistici in favore di scelte opportune che nulla tolgono al piacere del cibo e della convivialità».

«Con piacere l'amministrazione comunale collabora al progetto – ha commentato **l'assessore alla Promozione del Territorio Ghiringhelli** – L'incontro di lunedì è un primo passo per approfondire il tema della salute a tavola. Abbiamo già organizzato incontri su cibo e salute ed hanno avuto un notevole riscontro di pubblico. Continuiamo su questa strada, grazie alla fondamentale collaborazione di Asl e Ristoratori, anche in vista di Expo 2015».

Sempre lunedì, nel pomeriggio, **alla sede di Uniascom, si terrà il corso per i primi 13 ristoratori che hanno aderito al progetto “I ristoranti della salute”** con indicazioni, preparazione di ricette e metodi di cottura per cucinare piatti adatte ad alcune patologie o malattie, come la celiachia, l'ipertensione e il diabete.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it