

## Alimentazione sana, i tredici ristoranti col marchio

**Pubblicato:** Giovedì 19 Dicembre 2013



**Sono tredici i ristoratori del territorio** che hanno partecipato alla seconda edizione del progetto **“Ristorante della salute”**, volto a promuovere un'alimentazione sana nel territorio della Provincia di Varese, senza rinunciare al gusto e all'attrattiva della cucina offerta. Il progetto, ideato dall'Asl di Varese, dall'Associazione Ristoratori provinciale e dall'Uniascom Varese, si propone di dare la possibilità alle persone che soffrono di celiachia e di malattie cronico-degenerative di poter mangiare fuori casa in sicurezza ed in linea con le prescrizioni dietetiche seguite a domicilio. In Italia, secondo l'OMS, l'86% dei decessi e il 75% della spesa sanitaria sono determinati da patologie quali malattie cardiovascolari, diabete mellito, tumori e malattie respiratorie croniche che riconoscono comuni fattori di rischio modificabili, tra cui le scorrette abitudini dietetiche. Prevenire l'insorgere di malattie cronico-degenerative, derivanti da scorretti stili di vita, è possibile implementando le strategie che sono in grado di migliorare le abitudini alimentari della popolazione, mediante la promozione di progetti che vadano ad interessare ogni strato della società.

**Materiali e metodi.** Il progetto ha previsto il coinvolgimento e la formazione dei cuochi e dei ristoratori attraverso vari incontri nei quali sono state impartite lezioni frontali sulla corretta alimentazione, basi della cucina metabolica, modalità di cottura e utilizzo del sale e dei grassi da condimento, cenni di igiene degli alimenti, diabete di tipo 2, ipertensione arteriosa e celiachia. I docenti del corso sono stati medici specialisti in scienza dell'alimentazione, dietisti e tecnici della prevenzione, dipendenti dell'U.O.C. Sicurezza Alimentare e Nutrizione dell'Asl di Varese, che hanno anche elaborato tre semplici dispense sui contenuti del corso e che sono state consegnate ad ogni partecipante. Al termine di ogni lezione è stata programmata una dimostrazione pratica della durata di circa un'ora, effettuata da un cuoco esperto, di preparazione di tre menù equilibrati, uno per diabetici, uno per ipertesi e uno per celiaci, durante la quale i docenti hanno spiegato le proprietà nutrizionali di ogni singolo piatto.

**Risultati.** Al progetto hanno partecipato tredici ristoratori che hanno sottoscritto il regolamento d'uso del marchio **“Ristorante della salute”**. Al termine del corso è stato chiesto ai partecipanti di elaborare almeno una ricetta per ciascuna patologia affrontata a lezione, con l'impegno di cucinarle nel proprio ristorante secondo il rispetto delle linee guida impartite durante l'attività formativa. Ogni ricetta è stata valutata e discussa insieme ai docenti del corso, grazie anche all'utilizzo di un software con cui è stata calcolata la composizione bromatologica di ciascun piatto. Ogni ricetta è contraddistinta in menù dal logo **“Ristorante della salute”** e ogni ristorante è contrassegnato da una vetrofania che riporta lo stesso logo.

**Conclusioni.** Il progetto ha riscosso successo e prevede la programmazione di successivi corsi di formazione, a rinforzo dei precedenti, e con l'obiettivo insegnare ai cuochi e ai ristoratori le basi della cucina per chi soffre di patologie e per la prevenzione di malattie metaboliche correlate a scorrette abitudini alimentari. La possibilità di avere un' ampia scelta di alimenti sani e gustosi, proposti fuori casa, aiuterà anche a conoscerli e capire come questi possano influenzare la salute e soprattutto potrà permettere ai più giovani di abituarsi ad seguire una dieta equilibrata.

Ecco i nomi dei 13 ristoranti selezionati:

- 1) HOTEL RISTORANTE PRINCIPE – SARONNO
- 2) RISTORANTE PIZZERIA DA MARIO – BUSTO ARSIZIO
- 3) RISTORANTE DA ORLANDO – CUASSO AL MONTE
- 4) RISTORANTE CESARINO – COMABBIO
- 5) RISTORANTE ANTICA LOCANDA POSTPORTA – GALLARATE
- 6) PIZZERIA CAPRI – BUSTO ARSIZIO
- 7) NUTRYMENTO – VARESE
- 8) MO.OM HOTELS – OLGiate OLONA
- 9) LA VINERIA DEL GOLFO – LAVENO MOMBELLO
- 10) IL GHIOTTONE – CARDANO AL CAMPO
- 11) CIELO E VINO – DAIRAGO
- 12) CANTERBURY KARAOKE – BUSTO ARSIZIO
- 13) RISTORANTE VECCHIA RIVA – VARESE

Redazione VareseNews

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)