

Un'apericena per imparare a mangiar bene in gravidanza (e oltre)

Pubblicato: Giovedì 1 Dicembre 2016



Gamberi flambè al profumo d'arancio e spinacini, **Cocottina con harira**, ovvero zuppa calda e piccantina con legumi e limone, **Pasta integrale con broccoletti e crema di cannellini e crumble di nocciole**: è questo il menù dell'apericena che Tigros e il reparto di Ginecologia dell'ospedale di Busto Arsizio hanno offerto a conclusione del percorso di "preparazione dietetica" al parto, e che la catena di supermercati ha allargato a tutte le mamme interessate, accorse in massa alla golosa e istruttiva occasione.

Un modo gradevole per mettere in pratica i dettami imparati, evitare problemi collaterali alla gravidanza come il diabete, e scoprire che mangiare sano è una buona idea, anche dopo. Con tanto di "manuale di istruzioni" finale: un opuscolo, realizzato in collaborazione con la nota dietologa Carla Lertola, protagonista del corso all'ospedale di Busto, e il reparto stesso, che contiene le principali indicazioni e anche alcuni schemi di dieta, a seconda della situazione di salute di partenza.

MANGIARE BENE, UNO STILE DI VITA ADATTO ANCHE DOPO LA GRAVIDANZA

Ma quali sono i principali errori di alimentazione in cui incappa una donna in gravidanza? «La scelta di alimenti sbagliati, pensare che l'affumicato è cotto e non crudo, pensare che basta il bicarbonato per lavare le verdure – spiega **Donatella Fossa**, coautrice con Carla Lertola del "manuale di istruzioni" distribuito durante la serata – Inoltre, scarseggia la coltura del mangiare sano, del cibo integrale, del

basso indice glicemico: elementi che in gravidanza sono particolarmente importanti perchè si è più sensibili al diabete, e i valori glicemici si alzano. imparare ad utilizzare cibi integrali, meno raffinati, permette di sentirsi più sazi e nutriti, e a prevenire problemi e malattie»

«In verità quello che cerchiamo di insegnare con questi incontri è uno stile di vita – sottolinea **Carla Lertola**, che da dietologa ha fatto di questi insegnamenti una “missione”: a questo infatti si ispirano i suoi libri e questo è l’obiettivo della sua associazione “Robin Food” – Si può cominciare in questo momento particolare della vita a imparare a scegliere alimenti che saranno utili e sani anche dopo, sia nell’allattamento che nella vita futura»

I SEGRETI DELLA CUCINA SANA: MENO SALE E PIU’ SPEZIE. LA RISCOPERTA DEI LEGUMI

Lo showcooking era “capitanato” da **Eva Golia**, chef specializzata in alimentazione sana, che con Carla Lertola (che ha scritto un libro con esempi pratici di ricette a basso tasso di calorie e alto tasso di gusto) ha presentato tre piatti, e molte chicche per “risparmiare” su calorie, glucidi e sale. Riscoprendo ingredienti che troppo spesso erano lasciati in fondo alla lista della spesa, se non addirittura omessi: come la **pasta integrale** e i **legumi**.

Ingredienti in realtà preziosissimi perchè a basso indice glicemico e ad alto tasso di soddisfazione: come ha testimoniato la zuppetta Hariri, che ha dato il via all’apericena. Una zuppa che ha insegnato anche come evitare il sale senza mangiare insipido: scoprire le mille spezie che le cucine del mondo ci offrono. Grazie a loro infatti molti piatti sono straordinariamente saporiti senza avere bisogno di salare troppo. «Fare qualche incursione nelle cucine degli altri paesi fa scoprire un mondo di gusto, molto sano spiega Eva Golia – oltre a far scoprire nuovi sapori».

UNA VITA PIU’ SANA PER TUTTI: ROBIN FOOD E IL PROGETTO ESTESO ANCHE AI PIU’ POVERI

L’incontro, realizzato in collaborazione con il **reparto di ginecologia dell’ospedale di Busto Arsizio** era a cura del presidio di Ostetricia e Ginecologia dell’ospedale di Busto, con il direttore **Paolo Beretta**, e il dirigente Medico, la dottoressa **Donatella Fossa**, entrambi ospiti della serata, che aveva anche il patrocinio della ASST Ticino Olona e la collaborazione dell’associazione **Robin Food**, associazione no profit nata dall’idea di Carla Lertola, fondatrice, medico specialista in Scienza dell’Alimentazione e di altre due socie (**Michaela Scandora**, avvocato, e **Anna Strazzera**, dottore commercialista) con lo scopo di rendere possibile uno scambio virtuoso tra chi ha il di più? e chi ha il di meno in campo alimentare, attraverso un “meccanismo di distribuzione intelligente” del cibo.

«Con questa associazione, in sostanza, diamo cibo a chi non può, alimentandolo però in maniera corretta: è molto facile, quando si è sulla soglia della povertà, mangiare cose non salutari semplicemente perchè costano poco – ha spiegato **Carla Lertola** – Per questo devo i miei più grandi ringraziamenti a Tigros: grazie a loro abbiamo già preparato 435 pacchi alimentari completi con tutto il fabbisogno, dal punto di vista nutrizionale, per persona. Ringrazio quindi Paolo Orrigoni e il suo staff per tutto quello che fa per dare un’alimentazione corretta a chi non può».

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

