

Spesa sana, alla Coop arrivano le “isole” della salute

Pubblicato: Lunedì 4 Febbraio 2019



Prevenzione e spesa sana. Per la prima volta ricercatori e nutrizionisti entrano al supermercato per suggerire gli alimenti ideali per comporre colazioni, spuntini e pasti salutari e dare consigli sull'alimentazione quotidiana. L'innovativo progetto è realizzato da **Coop Lombardia e IEO – Istituto Europeo di Oncologia**, sulla base delle linee guida del team Smartfood IEO, programma di ricerca e divulgazione scientifica. La nuova frontiera della scienza della nutrizione è infatti quella di individuare abitudini alimentari che possano ridurre il rischio di malattie croniche (diabete, patologie cardiovascolari, tumori) e aumentare l'aspettativa di vita.

Nell'intera rete di vendita Coop Lombardia si trovano **aree espositive permanenti a rotazione stagionale dedicate alla salute e alla prevenzione**, le isole Smartfood, identificate dal claim Cibo e salute: cosa dice la scienza. Qui i clienti possono scegliere tra alimenti come frutta e verdura fresca di stagione; semi, frutta secca e disidratata; spezie; cereali e legumi; pesce, uova e latticini; minestrone e zuppe; cioccolato e caffè. Tutti ingredienti indicati da Smartfood IEO per piatti salutari.

“La tutela delle persone e della loro salute è stata fin dalle origini uno dei cardini della nostra mission – sottolinea Alfredo De Bellis, Vice presidente vicario Coop Lombardia – e siamo sempre stati attenti a offrire ai clienti prodotti di alta qualità a prezzi accessibili. Siamo orgogliosi di aver avviato questo innovativo progetto con IEO perché ci permetterà di presentare ai consumatori un servizio ulteriore nell'ambito del benessere e della sana alimentazione. La collaborazione con l'Istituto Europeo di Oncologia è iniziata sul piano culturale, lo scorso anno, con l'idea della mostra fotografica ‘Io ero, sono, sarò’ realizzata dalla fotogiornalista Silvia Amodio per sensibilizzare sulla prevenzione contro il tumore

al seno. Ora il programma si concretizza con un altro passo che darà il via nei prossimi mesi anche a un'attività charity. Con la vendita di questi prodotti sarà infatti dato un contributo alla ricerca scientifica oncologica e cardiovascolare della Fondazione IEO-CCM”.

“La prevenzione è un cardine dell'attività clinica e della ricerca dell'Istituto Europeo di Oncologia – **dichiara Mauro Melis, Amministratore Delegato IEO** –. Gran parte dei nostri investimenti in scienze genomiche e in tecnologie hanno l'obiettivo di comprendere l'origine della malattia tumorale e intercettare i meccanismi che la scatenano. La grande sfida è arrivare prima del cancro. Sappiamo però che in questa sfida il sapere non basta, perché per battere d'anticipo il tumore bisogna proteggersi quando si è sani anche attraverso stili di vita adeguati, in primis l'alimentazione. Ma la popolazione ancora non è abbastanza convinta e consapevole di questa opportunità di salute. Per questo, per un Istituto di ricerca e cura come il nostro, è importante trovare partners in grado di diffondere il messaggio e di incidere sui comportamenti quotidiani delle persone. Coop Lombardia è un alleato ideale per la sua cultura aziendale e il suo radicamento sul territorio. Speriamo, dopo l'esperienza nella nostra Regione, di poter estendere la nostra collaborazione a livello nazionale”.

I cibi selezionati e presenti nelle isole Smartfood sono accompagnati da cartellonistica dedicata e leaflet informativi su come comporre i pasti, sui fabbisogni nutrizionali e sui miti legati all'alimentazione. Sarà inoltre a disposizione personale Coop, i “Cantastorie”, formato dal team Smartfood IEO, per dare maggiori informazioni sulle caratteristiche del progetto.

Le tematiche dell'alimentazione sana e degli stili di vita salutari saranno affrontate dai ricercatori e nutrizionisti Smartfood IEO anche durante seminari aperti al pubblico.

“Uno dei temi principali alla base della comunicazione del progetto – aggiunge Lucilla Titta, coordinatrice del programma Smartfood IEO – è il ‘piatto sano’ che dovrebbe essere composto per metà da frutta e verdura di stagione, non solo come contorno ma anche come ingrediente per primi e secondi piatti. La varietà è fondamentale anche per quanto riguarda le fonti di proteine: è consigliabile consumare pesce azzurro di piccola taglia tre volte a settimana, e carne bianca, uova e latticini massimo due volte a settimana ciascuno. I legumi rappresentano un'ottima fonte proteica ricca di fibre da portare in tavola almeno tre volte a settimana. Un quarto del piatto sano deve essere costituito da fonti di carboidrati complessi come pane, pasta e cereali in chicco, sempre meglio integrali. Infine si possono scegliere erbe aromatiche e spezie per ridurre l'uso di sale e naturalmente l'immane olio extravergine di oliva come condimento principale”.

Il progetto Coop Lombardia – IEO è stato presentato all'Ipercoop Piazza Lodi a Milano. A seguire i consigli smart anche Davide Oldani che, in occasione della presentazione, è stato protagonista di uno show cooking con degustazione finale. Lo chef e ideatore della cucina pop ha infatti utilizzato ingredienti scelti dal team Smartfood IEO per creare una gustosa vellutata di stagione.

[Redazione VareseNews](#)
redazione@varesenews.it