

Benessere del cuore, il segreto è nascosto dentro un piatto

PROGETTO VITA VARA LA PRIMA SETTIMANA "LIFESTYLE": MEDICI E CHEF A CONFRONTO

Betty Paraboschi

PIACENZA

● Il segreto... è nel piatto. La ricetta per un cuore in salute passa prevede un po' di movimento e un'alimentazione equilibrata, ma questo si sa. Per raccontarlo meglio però Progetto Vita si è inventato un marchio nuovo di zecca, Lifestyle, una settimana dedicata agli stili di vita e al benessere dal 20 al 25 novembre, un convegno sulla dieta mediterranea con il nutrizionista Giorgio Calabrese.

Mica poco insomma. L'annuncio è stato dato ieri in municipio dalla presidente di Progetto Vita Daniela Aschieri, dal vicesindaco Elena Baio, dal direttore di Emergenza Urgenza e Cardiologia dell'ospedale di Piacenza Giovanni Quinto Villani, dalla dietista Monica Maj e dalla responsabile degli eventi di Eataly Piacenza Laura Omes.

«Progetto Vita cammina ormai con le sue gambe: per questo ab-

biamo pensato di focalizzarci sui corretti stili di vita - ha spiegato Aschieri con Villani - lo facciamo con una settimana ricca di eventi dedicati alla gestione quotidiana della salute».

Si parte quindi il 20 a Castelsangiovanni, dove alle 15 è prevista la passeggiata con il cuore della palestra Vita Club, mentre alle 16 nella sede di Unire si terrà la tavola rotonda su "Salute, alimentazione e movimento" con i medici Loris Maj, Daniela Aschieri e Lucia Torretta e lo chef Daniele Repetti del Nido del Picchio.

Il 21 invece Lifestyle si sposterà a Pontedellolio: in Comune alle 11 il dottor Alessandro Rosi e la chef Carla Aradelli del ristorante Riva si confronteranno sul tema "Attività fisica e prevenzione cardiovascolare".

Il 22 la rassegna approderà a Piacenza: a Eataly alle 18 è in programma un incontro, coordinato dall'ex direttore di Libertà Gaetano Rizzuto su "Vivere in salute con

la dieta mediterranea", che vedrà intervenire il dottor Fabio Fornari e lo chef Ettore Ferri della Colonna. Il 23 nel piazzale del liceo Respighi alle 15 partirà la passeggiata con il cuore, mentre alle 17.30 alla Fondazione di Piacenza e Vigevano si terrà la conferenza su "Ipertensione, possiamo curarci anche a tavola" con i medici Giovanni Quinto Villani e Giuseppe Crippa e la chef Ida Mazzocchi della Palta. Infine il 25, al Palazzo dell'agricoltura alle 9, sarà il nutrizionista Giorgio Calabrese a chiudere la settimana del benessere: proprio lui è l'ospite d'onore del convegno su "Dieta mediterranea, stili di vita e protezione cardiovascolare".

Sempre all'interno della settimana è stato stilato un elenco di dieci cibi "salvacuore" a cui Eataly ha dedicato un apposito percorso, mentre alcuni chef hanno ideato delle ricette ad hoc che saranno distribuite durante gli eventi e che oggi pubblichiamo in anteprima.