

# Come stare bene e vivere a lungo?

## «Frutta, verdura, legumi e cereali»

Le tesi del nutrizionista Giorgio Calabrese ospite della settimana di incontri sull'alimentazione di Progetto Vita

### PIACENZA

● In un piatto di pasta sta il segreto della vita eterna. Ma solo se si aggiungono tanta verdura e frutta, legumi, pochi grassi animali differenziati e un buon bicchiere di vino. Gli alimenti simbolo della dieta mediterranea allungano la vita secondo il nutrizionista Giorgio Calabrese, ospite illustre del convegno, organizzato ieri mattina al Palazzo dell'agricoltura da Progetto Vita e Proteo, a conclusione della settimana del benessere di Lifestyle. «Il nostro corpo è come una macchina: se mettiamo la giusta benzina, l'olio del motore e l'acqua

del radiatore allora facciamo tanti chilometri - ha spiegato il nutrizionista - le basi della longevità stanno in un consumo ampio di frutta, verdura, legumi e cereali, pochi grassi animali differenziati e alternati, qualche insaccato sporadico, acqua e anche un bicchiere di vino». E le diete veg tanto in voga negli ultimi periodi? «Si è traslato il campo dell'etica verso la sanità - ha continuato Calabrese - dobbiamo convincere le macchine ad andare ad acqua se siamo contrari alla benzina. Ma se non ci riusciamo la macchina non parte. Allo stesso modo funziona il nostro corpo. Io credo all'eticità che

sta alla base di queste diete, ma non ignoro neppure il mondo della soia che ci sta dietro e che su questi regimi ha costruito un vero e proprio business».

Sotto i riflettori del convegno sono finiti progetti e iniziative all'avanguardia, come il progetto Eat che in otto anni ha coinvolto più di cinquemila studenti delle scuole medie milanesi per insegnare loro ad alimentarsi in modo sano: «L'obiettivo è stato quello di migliorare gli stili di vita dei ragazzi - ha spiegato il nutrizionista Lelio Morricone - per farlo abbiamo dato ai ragazzi un contapassi, una borraccia, abbiamo inviato loro degli sms motivazionali. Abbiamo installato nelle scuole dei distributori di frutta e verdura al posto delle merendine. I risultati sono stati positivi».

Così positivi che c'è chi, come la dietista Monica Maj, si augura di potere introdurre il progetto Eat



Giorgio Calabrese con Marco Crotti (Coldiretti) presente all'incontro FOTO LUNINI

anche a Piacenza: nel frattempo però la nuova battaglia di Progetto Vita per diffondere dei sani stili di vita va avanti. «Con Lifestyle siamo all'inizio - ha spiegato Maj insieme alla cardiologa Daniela

Aschieri - andremo avanti nei prossimi mesi per far capire ai piacentini che per mantenere una buona salute nulla è bandito, a patto di rispettare una sana alimentazione e la non sedentarietà».