

La dieta mediterranea mette d'accordo chef e medici: è buona e fa bene al cuore

“Lifestyle”, a Eataly la tavola rotonda sulle virtù di un'alimentazione corretta nella salute del sistema cardiovascolare

Betty Paraboschi

PIACENZA

● Basta un poco di dieta mediterranea e il pericolo va giù. Quello dei disturbi cardiovascolari almeno. Lo ha dimostrato la tavola rotonda sul tema “Vivere in salute con la dieta mediterranea” che ieri pomeriggio ha visto confrontarsi, nella sede di Eataly, il gastroenterologo Fabio Fornari, lo chef del ristorante “La Colonna” Ettore Ferri, la titolare della palestra Cardiogym Melissa Secchi e la presidente di Progetto Vita Daniela Aschieri.

I suggerimenti sono semplici e a darli, per una volta non dietro i fornelli, è stato proprio Ferri: «Io ho iniziato 56 anni fa a fare questo lavoro: allora andava una cucina ricca di grassi, oggi invece persino i risotti si fanno con il brodo vegetale - ha spiegato lo chef introdotto da Gaetano Rizzuto - questo non significa che il burro non debba più essere usato, ma si privilegia una cucina leggera: i fondi della padella non vengono più utilizzati, le verdure vanno fatte “sudare” e non friggere, le cotolette si cuociono nel burro chiarificato e sarebbe meglio privilegiare delle cotture più rapide. Da non dimenticare poi la scelta delle materie prime: privilegiamo la stagionalità dei prodotti».

A finire sotto i riflettori sono stati quelli tipici della dieta mediterranea: in particolare Fornari si è soffermato sul pomodoro e sull'olio di oliva.

«Il licopene contenuto nel pomodoro è un potente antiossidante che può essere introdotto solo dall'esterno perché non può essere sintetizzato dall'organismo e impedisce l'invecchiamento del nostro organismo - ha fatto notare Fornari - l'olio di oliva invece fa bene perché ha un elevato potere nutrizionale, fornisce dei grassi “buoni” e riduce l'incidenza di sviluppare delle malattie cardiovascolari. Più generalmente la differenza rispetto alle altre diete a partire da quella vegana sta nel fatto che il modello mediterraneo è equilibrato dal punto di vista nutrizionale». Un modello che fra l'altro è stato codificato da uno studioso americano.

«La dieta mediterranea è stata scoperta da un biologo nutrizionista dell'Università del Minnesota, Ancel Keys - ha spiegato Fornari dopo i saluti di Caterina Petrosino di Eataly - è stato lui ad accorgersi che alcune caratteristiche alimentari delle popolazioni del Sud Italia influiscono sull'incidenza di malattie cardiovascolari. A Pioppi è nato il termine “dieta mediterranea” perché è lì che si è trasferito Keys per studiare questa tipologia di alimentazione che è stata dichiarata



L'incontro tra medici e lo chef Ettore Ferri ad Eataly rientra tra le iniziative di “Lifestyle” di Progetto Vita FOTO LUNINI

patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco».

Tra i consigli dati anche quello di fare un'adeguata attività fisica: «Talvolta la camminata non basta e invece un'attività fisica focalizzata può fare la differenza», ha spiegato Secchi.

«Abbiamo pensato insieme alla dietista Monica Maj questa iniziativa che nasce da un nuovo modo di vedere la salute, ossia partendo dalla prevenzione - ha spiegato la cardiologa Aschieri - la abbiamo chiamata “Lifestyle” perché il focus è quello dello stile di vita basato su un'alimentazione corretta e sul movimento».

IL CLOU SARÀ SABATO COL NUTRIZIONISTA CALABRESE “Passeggiata” e focus sull'ipertensione

● Entra nel vivo la settimana del benessere di “Lifestyle”, il nuovo brand ideato da Progetto Vita per sensibilizzare i piacentini sui corretti stili di vita. Dopo le tappe a Castelsangiovanni e a Pontedellio e l'incontro di ieri pomeriggio da Eataly infatti, la manifestazione va avanti oggi: nel piazzale del liceo Respighi alle 15 partirà infatti la passeggiata con il cuore, un evento che abbina cultura e prevenzione promosso da Dino Grop-

PELLI, 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 di Bilegno. Il clou della manifestazione tuttavia resta sabato 25, quando al Palazzo dell'agricoltura alle 9, sarà il nutrizionista Giorgio Calabrese a chiudere la settimana del benessere: proprio lui è l'ospite d'ono-

re del convegno su “Dieta mediterranea, stili di vita e protezione cardiovascolare” che vedrà confrontarsi medici specialisti, cardiologi, nutrizionisti e dietologi per mostrare come un corretto stile di vita basato sul movimento e sui principi della dieta mediterranea possa fornire un'adeguata prevenzione per i disturbi cardiovascolari.

Sempre all'interno della settimana è stato stilato un elenco di dieci cibi “salvacuore” a cui Eataly ha dedicato un percorso, mentre alcuni chef piacentini hanno ideato delle ricette ad hoc. **_Parab.**