

Mal di cuore e cibo: vince la mela contro la brioche



I relatori e uno scorcio del pubblico FOTO LUNINI

Tanti consigli contro le malattie cardiovascolari, a cominciare dalla tavola

PIACENZA

● “Prevenire è meglio che curare” non è solo un vecchio adagio, ma un mantra che l’associazione Arsi (Alleanza Dr. Rath per la Salute, Italia) si è data anche nell’ultimo incontro che ha organizzato. Ieri pomeriggio, nella Casa delle associazioni di via Musso, si è svolto infatti il convegno dedicato al tema “Malattie Cardiovascolari, nuove strategie di Prevenzione”: a intervenire è stato Cesare Roberto, presidente dell’associazione Arsi e medico di base oltre che specialista in Otorinolaringoiatria e Medicina Cellulare che ha dato

una serie di suggerimenti e di buoni consigli per prevenire i disturbi cardiovascolari.

«L’aspetto principale da tenere presente è l’alimentazione che non può essere standard, uguale per tutti perché ciò che mangia un eschimese è diverso da quello che mette a tavola un abitante del Ghana – ha spiegato il medico a margine dell’incontro che è stato aperto dagli interventi del naturopata e referente di Arsi Piacenza Aurelio Tibaldi e della segretaria di Arsi Monica Martinuz – esistono però dei cibi controindicati per tutti se vogliamo prevenire l’insorgere di disturbi cardiovascolari: penso ad esempio a tutti i cibi artificiali che vengono dalle coltivazioni intensive o che vengono prodotti industrialmente. Faccio un esempio: non esiste l’albero delle brioches, ma quello delle mele sì. Privilegiare i prodotti che la natura può darci è indubbiamente meglio”.

Dello stesso avviso si è detta anche Martinuz: «Introdurre frutta e verdura, prevedere un’alimentazione varia è una buona norma se vogliamo stare bene – ha dichiarato – occorre scegliere gli alimenti».

Parab.



Il consiglio sempreverde: puntare su frutta e verdura»