

Cortemaggiore, viaggio nel mondo della salute con il libro di Fornari

L'incontro con il **primario ospedaliero ha chiuso i "giovedì letterari" della biblioteca**

CORTEMAGGIORE

● Con il libro "Vivere in salute" presentato da Fabio Fornari sono terminati i giovedì letterari organizzati dalla biblioteca in collaborazione con il Comune. L'autore,

primario di gastroenterologia ed epatologia dell'ospedale di Piacenza, docente universitario e scrittore, ha spiegato, intervistato dal giornalista Gaetano Rizzuto, già direttore di "Libertà", tanti aspetti di un'alimentazione corretta. «Il libro è praticamente una guida pratica da consultare sul tema della salute - ha detto Rizzuto introducendo la serata -. Leggendo questa pagine si crede alla pre-

venzione che, con l'alimentazione corretta, è fondamentale». Fornari ha poi parlato per quasi due ore, cominciando dalla prima colazione per arrivare al bicchier di vino. «Una colazione abbondante, con alimenti facilmente digeribili, è l'ideale - ha spiegato - quindi latte, marmellata, miele, biscotti. Non si deve arrivare al pranzo a digiuno dalla sera prima, cosa che purtroppo è diffusa



Il professor Fornari autografa copie del suo libro dopo la presentazione

negli studenti. Sul pranzo una delle migliori diete è quella mediterranea. Frutta e verdura in quantità, pasta, olio di oliva e pochi grassi, per la carne è meglio un consumo moderato. Cereali integrali, pesce e moderazione con vino e latticini. Un bicchiere di vino a pasto fa bene alla circolazione, come va bene anche una porzione di cioccolato fondente 4-5 volte alla settimana, contiene antiossidanti. Anche un caffè ai pasti può normalizzare i valori enzimatici». Al termine dell'incontro Fornari ha parlato dei danni che può provocare un uso eccessivo del telefonino e i benefici che si ottengono con una passeggiata quotidiana di almeno 30 minuti. **Flu**