

Sulle tavole del nostro territorio un'alimentazione sana?

Domenica mattina (ore 9,30) l'importante convegno organizzato da Fabio Fornari

● Alimentazione e Salute. Sulla tavola dei piacentini i segreti per un vita sana" è il titolo dell'importante convegno che si svolge (coordinato dall'ex-direttore di Libertà, Gaetano Rizzuto) domenica 28 a Piacenza Expo, nell'ambito di Piacenza Eat con inizio alle ore 9,30 in "sala A". L'Organizzazione della Sanità (OMS) ha recentemente sottolineato come nutrizione adeguata e salute siano diritti fondamentali per tutto il genere umano. Il 2018 è stato proclamato "L'anno del cibo italiano" e tale evento rappresenta

un'occasione formidabile per la valorizzazione delle eccellenze gastronomiche del nostro paese. La prima relazione del convegno è affidata al professor Fabio Fornari, gastroenterologo. «Una dieta adeguata è un valido strumento per la prevenzione di molteplici patologie - dichiara il medico piacentino - infatti obesità e sovrappeso rappresentano un fattore di rischio per molteplici affezioni croniche quali malattie cardiovascolari, diabete mellito, patologie tumorali etc. Tali malattie costituiscono le cause più frequenti di disabilità e mortalità. L'eccesso ponderale è presente nel 42% degli italiani; in Emilia-Romagna l'obesità interessa l'8% dei bambini di età 8-

9 anni. I paradigmi scientifici per una buona e sana alimentazione prevedono un consumo adeguato di frutta e verdura (almeno 3 porzioni al giorno), l'utilizzo di olio di oliva, un ridotto consumo di carni rosse e lavorate privilegiando la carne di pollo, un consumo regolare di pesce, yogurt, formaggi. Fondamentale l'assunzione di cibi freschi, di stagione, a provenienza locale». Il professor Dario Conte, dell'Università di Milano già presidente della Società Italiana di Gastroenterologia, analizzerà i dati più recenti in tema di celiachia e patologie da intolleranza al glutine. Si tratta di affezioni in grande aumento. Basti pensare che oggi a Piacenza



Fabio Fornari e Gaetano Rizzuto

la celiachia è stata diagnosticata in 1011 persone di cui 699 femmine. La terapia per questi pazienti si basa esclusivamente sulla dieta priva di glutine. Peraltro nel mondo occidentale l'autodiagnosi di intolleranza al glutine è sempre più frequente. In Italia circa il 12% dei residenti si auto-prescrive, senza alcuna motivazione clinica, una die-

ta gluten-free con evidenti carenze nutrizionali. La ristorazione "fuori casa" per i pazienti celiaci rappresenta spesso un problema sociale e psicologico soprattutto per i giovani. A Piacenza è attiva una sezione dell'Associazione Italiana Celiachia (AIC) e sono a disposizione per questi pazienti 19 ristoranti e pizzerie gluten-free distribuiti in tutta la nostra Provincia. I professori Stefano Poni e Luigi Barbaresco dell'Università Cattolica di Piacenza approfondiranno il tema "Il vino sulla nostra tavola" sottolineando come negli ultimi anni sono cambiati i consumi di tale bevanda alcolica. L'assunzione di alcolici, in Italia, vede al primo posto il vino che è assunto dal

51,7% della popolazione, in lieve calo negli ultimi anni. E' in aumento la percentuale di persone che assume alcolici solo occasionalmente e di chi beve lontano dai pasti. I giovani dai 18 ai 24 anni sono quelli maggiormente a rischio per il "binge drinking" ossia la pericolosa e smodata assunzione di alcolici del fine settimana che interessa il 22% dei maschi e il 12% delle ragazze. Il capocronista di Libertà, Giorgio Lambri, parlerà delle eccellenze enogastronomiche del nostro territorio ed infine gli studenti dell'istituto alberghiero (Bacci Claudia, Candini Diego, Franzoso Lisa, Marosi Fabio) intervisteranno i grandi chef piacentini (Ettore Ferri e Isa Mazzocchi) alla ricerca dei segreti della grande cucina anche nella preparazione e presentazione dei piatti della tradizione culinaria piacentina e nella originalità delle invenzioni gastronomiche più innovative.