

La prevenzione si fa a tavola Coi cibi poveri di una volta

L'incontro. Tanti spunti su cui riflettere nell'incontro organizzato da Alomar Ceconami (Ats): «Ricordiamoci che noi siamo quello che mangiamo»

NELLO COLOMBO

Lo star bene per tutti inizia dove finisce la voglia di trasgredire ad alcune regole fondamentali del corretto stile di vita. «Una mela al giorno...e i cibi che ci fanno star bene», sul piatto di un incontro organizzato da Alomar Sondrio alla sala Vitali del Creval, condito da un grande chef della salute come la dottoressa **Lorella Ceconami**, direttore sanitario dell'Ats della Montagna.

Un tema caro alla prevenzione servito a tavola a puntino con poche, sagge pillole di salute dalla relatrice che si è soffermata sul tema dell'alimentazione dal punto di vista culturale e relazionale, prima che conviviale.

«Tutti cuochi»

«Ormai, oltre che un popolo di santi e navigatori, siamo un popolo di cuochi o affini. Basta accendere la Tv per essere subissati da messaggi pubblicitari e trasmissioni di carattere culinario a tutte le ore, ma ricordiamoci attentamente che noi siamo quello che mangiamo», ha sottolineato Ceconami, prendendo in esame tutti gli squilibri alimentari in cui prodigano farine e zuccheri raffinati, oli vegetali di palma o colza, e la trasformazione di un'agricoltura esposta pesantemente ad agenti chimici, che incidono su malattie croniche degenerative che sono in aumento, sulle malattie cardiovascolari e sui tumori, insieme ai fattori di rischio essenziali dell'abuso di fumo e alcol, l'ipertensione e la scarsa attività fisica.

La relatrice ha poi dettato



Seconda da sinistra, Lorella Ceconami con i volontari di Alomar

un semplice vademecum della sana alimentazione che deve iniziare al mattino con un'abbondante colazione, proseguire con un pranzo consumato senza alcuna fretta, e con una cena leggera, consumata non a tarda ora.

Ma la verità è che mangiamo troppo e in modo sbagliato, partendo da cereali troppo raffinati poveri di fibre e consumiamo troppa carne rossa a discapito di frutta e verdura, in una piramide alimentare rovesciata.

Ecco allora la riscoperta di legumi e alcuni cereali importanti come il farro, la quinoa, il grano kamut e quello saraceno, riso integrale, bandendo bibite gassate e cereali depura-

ti totalmente dalla crusca. Altro affondo poi della Ceconami sul consumatore provetto, che deve essere sempre più consapevole leggendo accuratamente le etichette dei vari prodotti alimentari, tenendo in giusto equilibrio gli Omega 3 e Omega 6, senza far ricordo a integratori da supermercato che trovano il tempo che trovano, e affidandosi anche a frutta secca, con parsimonia, come noci, mandorle o pistacchi.

Ritorno all'antico

Perfetti, è stato sottolineato, i cibi poveri di un tempo con una bella pasta e fagioli o piselli che equivalgono al valore proteico di una bistecca, privilegiando infine il pesce azzurro.

La "lezione" si è poi spostata su radicali liberi e antiossidanti, su prodotti naturali antitumorali come la soia, i pomodori, i broccoli e cavoli, i frutti rossi, con il principe assoluto che è l'aglio. Con la buona pace dei vampiri.

Ne esce bene, anzi benissimo anche il cioccolato. Purché sia fondente, e consumato con parsimonia.

Di tutto di più insomma, ma in modo giusto controllando le quantità e la qualità degli alimenti.

Affidiamoci infine alla stagionalità dei prodotti alimentari, in una sorta di cromoterapia, evitando il fai da te. La dieta mediterranea è la giusta rotta da seguire.