


L'obesità si combatte con...la cucina dei nonni

Pubblicato: Venerdì 7 Ottobre 2005

 La cucina di una volta? Sana e sostanziosa. La quinta edizione dell'Obesity Day che si svolgerà a Varese in concomitanza con la Giornata nazionale lunedì prossimo 10 ottobre sarà proprio dedicata alle tradizioni culinarie e ai loro benefici effetti. Tra salame nostrano, vino, formaggi e latte, il territorio della nostra provincia vanta una ricchezza che solo ultimamente si sta rivalutando grazie anche all'impegno della Provincia e del suo assessore all'agricoltura Bruno Specchiarelli.

Per questa edizione della giornata di sensibilizzazione su un tema molto delicato, quale è quello del peso, Provincia, Asl e Centro Servizi Amministrativi (Ex Provveditorato) hanno concordato una linea di azione sinergica per intervenire a più livelli tra la popolazione.

L'Azienda sanitaria, com'è sua tradizione da cinque anni, aprirà uno sportello informativo presso il padiglione centrale di via Rossi a Varese. Dalle 9 alle 16 esperti saranno a disposizione per informare, chiarire, indicare stili e abitudini di vita più salubri. Gli incontri sono accessibili a tutti e non c'è bisogno di prenotazione. Sempre all'Asl, nel pomeriggio si svolgerà una conferenza sui prodotti e piatti tipici della tradizione: attraverso un lavoro di riscoperta di ricette tradizionali si metteranno in luce proprietà nutritive e qualità dei cibi della tavola italiana. Dai peperoni ripieni alla piemontese, al caciucco, alla pasta con le sarde agli ossobuchi alla milanese, i piatti verranno analizzati secondo le loro qualità e proprietà.

L'approccio scelto per questa quinta edizione dell'Obesity Day vuole sottolineare come non sia la quantità in sé ad essere nociva, ma è la qualità degli alimenti. Prova ne è che l'obesità e il sovrappeso sono in costante aumento nel mondo occidentale e nell'ultima decade la percentuale di soggetti obesi è cresciuta del 50% mentre il 4% dei bambini evidenzia una problema di natura nutrizionale. La ricerca condotta lo scorso anno dalla stessa Asl su un campione di 7000 bambini di 7 anni, ha riscontrato che almeno un quarto dei piccoli presi in esame presentano problemi con il peso.

E proprio nella scuola si vuole intervenire con maggior decisione: in occasione dell'Obesity Day studenti e professori verranno stimolati sul tema con una raccolta di proverbi filastrocche, ricette tipiche che soi svolgerà il 10, ma che poi continuerà, nel corso dell'intero anno scolastico, con iniziative mirate sul rapporto con il cibo. Tra gli obiettivi dell'assessore Specchiarelli e del dirigente del CSA Lupacchino anche le "macchinette", diffusissime negli istituti superiori, dispensatrici di merendine dal valore nutrizionale dubbio.

L'obesità ormai è considerata una malattia sociale a tutti gli effetti, con costi molo elevati per la collettività (quasi 23 miliardi di euro all'anno nella sola Italia) . E' una malattia cronica che, spesso, comporta il rischio di patologie cronic-degenerative, di disordini muscolo-scheletrici e di problemi respiratori. L'intervento preventivo deve far leva sull'elemento culturale: solo insegnando regole di sana alimentazione si potranno evitare danni successivi: "Meglio un panino con il salame prealpino – chiosa l'assessore Specchiarelli – che combina gusto a genuinità".

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it