

## Anche una risata per prevenire malattie al cuore

**Pubblicato:** Sabato 7 Novembre 2009



Un imprenditore “dei tortellini” e una buona forchetta.

**Giovanni Rana e Renato Pozzetto** sono stati i protagonisti del convegno su “**Cuore e benessere. Stili di vita e prevenzione della malattie cardiovascolari**” organizzato dal dottor **Giuseppe Calveri del reparto di Cardiologia II** dell’ospedale di Circolo. Scopo dell’incontro – a cui hanno partecipato Ylenia Bertelli, Paolo Bonfanti, Ivan Salvatore Caico, Valeria Caltabiano, Battista Castilioni, Carlo Dajelli Ermolli, Marcella Luvini e Manuela Pace -, era quello riflettere sul ruolo che una corretta alimentazione può avere nella prevenzione della malattie cardiovascolari. In apertura del convegno, hanno portato il loro saluto il sindaco di Varese, Avv. Attilio Fontana e il Direttore Generale della Sanità della Regione Lombardia, Dr. Carlo Lucchina, i quali hanno evidenziato il costante impegno delle istituzioni nei confronti della sanità in tema di prevenzione. «Un antico detto diceva “**sei quello che mangi**” – sottolinea il primario Calveri – e il nostro corpo è il risultato di quello che introduciamo e di quello che consumiamo giornalmente. C’è necessità di una corretta informazione per sensibilizzare ed informare la popolazione sulla qualità nutrizionale e salutare del cibo, sulla varietà e frequenza, elementi, che se attuati, permettono di vivere più a lungo ed in buona salute».

Hanno contribuito ad arricchire l’evento Renato Pozzetto e Giovanni Rana: il primo testimonial di una campagna nazionale del Consiglio dei Ministri contro il fumo, dipendenza che egli stesso ha vinto venticinque anni prima, il secondo come rappresentante di una dieta sana e famosa nel mondo, modello storico del prodotto di qualità italiana. «Lo dico: sono goloso – spiega Pozzetto -. Mangio sempre e **giro con la guida Michelin**». Rana invece raccontato del suo rapporto “imprenditoriale” con il cibo, sia da produttore che da uomo immagine della pubblicità. «**In Italia con il cibo non si scherza**, ho sempre prodotti alimenti di qualità. Ma per vendere è importante anche lo sponsor. E io ho deciso di farlo in prima persone con ottimi risultati». «Certo, così risparmiavi!», gli fa eco Pozzetto.

L’alimentazione sana è un vero alleato della medicina per la prevenzione delle malattie cardiovascolari: il cioccolato, ottimo elemento benefico nella cura all’infarto, il vino, specialmente rosso, in dosi moderate aiuta ad eliminare le placche del colesterolo cattivo, mentre l’olio, ricco di sostanze antiossidanti, come pesce e caffè, favorisce una rapida espulsione dei radicali liberi. La ricetta per una corretta prevenzione non può prescindere inoltre da una **costante attività fisica** che permetterà di allontanare il rischio di occlusione delle coronarie cardiache. Questo non è che il primo evento di una programmazione che prevede la sensibilizzazione dei cittadini nei confronti della prevenzione fin dalla giovane età.

**Redazione VareseNews**

redazione@varesenews.it

