

In pausa pranzo, tuteliamo la salute

Pubblicato: Mercoledì 23 Gennaio 2013



Una cucina sfiziosa ma benefica? Si può fare. Anzi si deve.

Così Asl e Uniascom promuovono un progetto che mira a offrire nei ristoranti aderenti un'alimentazione sana, in linea con i principi della prevenzione delle patologie cronico degenerative.

Cucina italiana o regionale, ogni chef può seguire, in cucina, le regole della prevenzione esaltando i sapori e i profumi delle ricette.

Per entrare nel circuito "**Ristorante della salute**" è indispensabile frequentare un corso di formazione che permetterà di avere delle conoscenze sui **corretti stili di vita** che si espliciteranno nel formulare un menù equilibrato in nutrienti e vitamine che potrà essere proposto alla popolazione.

Alimentazione e medicina sono state affiancate fin dall'antichità: Ippocrate, padre della medicina, a partire dal IV sec. a.C., già teorizzava la correlazione tra salute ed alimentazione, proponendo alcune semplici regole da seguire per mantenere gli "umori" in equilibrio.

Per secoli proprio la parola "equilibrio" è stata al centro di quelle che oggi chiameremmo "diete"; oggi siamo in grado di stabilire di quali nutrienti necessitiamo e in che modo assumerli.

Tuttavia la situazione sembra peggiorare per quanto riguarda i disturbi alimentari: se una volta le malattie derivanti dall'alimentazione erano soprattutto relative ad una diffusa povertà, che non permetteva alla popolazione di procurarsi la varietà necessaria a soddisfare il fabbisogno di nutrienti di cui l'organismo ha bisogno (vedi la diffusione della pellagra derivante dal mancato assorbimento di vitamine del gruppo B), oggi la situazione è completamente diversa e condizionata dai **ritmi frenetici che impone la società moderna, per cui il tempo dedicato al pasto è sempre minore** con un conseguente disinteresse verso ciò che si assume. Il "fast food" è figlio di questo pensiero: della rapidità di assunzione che permette di dedicare tempo ad altri interessi, dimenticando tuttavia che **il cibo rimane comunque un corpo "estraneo" da noi ingerito, che può nutrire ma può anche far male.**

Nei paesi industrializzati, fino ad un terzo della popolazione adulta, con un'incidenza maggiore in età giovanile, soffre di malattie quali **obesità e sovrappeso o di patologie nutrizionali differenti;** queste sono dovute, nella maggior parte dei casi, ad abitudini alimentari scorrette e a stili di vita prevalentemente sedentari.

Una corretta alimentazione deve quindi essere equilibrata dal punto di vista della quantità ma soprattutto della varietà e della qualità.

La varietà è estremamente importante per diverse ragioni; ci permette di assumere tutto ciò di cui il nostro organismo necessita (ad es. importanti nutrienti quali le proteine o le vitamine) e ci educa. La possibilità di avere un'ampia scelta di alimenti aiuterà anche a conoscerli e capire come questi possano

influenzare la nostra salute e soprattutto permetterà ai più giovani di abituarsi ad avere una dieta equilibrata.

La qualità è un altro fattore determinante. Oggi è possibile reperire tutto quello che si desidera, ma è importante abituarsi a scegliere prodotti stagionali, reperibili solo in alcuni periodi dell' anno; questo perchè le tecniche di conservazione degli alimenti e tutte le sostanze che ne aumentano la shelf-life vanno ad intaccare proprio quei nutrienti di cui abbiamo bisogno; un esempio sono i prodotti di IV gamma, conservati in atmosfera modificata, i quali subiscono lavaggi che annullano quasi totalmente i valori nutrizionali del cibo.

Prevenire l' insorgere di malattie cronico-degenerative, derivanti da scorretti stili di vita, è quindi possibile implementando le strategie che sono in grado di migliorare le abitudini alimentari della popolazione, mediante la promozione di progetti che vadano ad interessare ogni strato della società.

OBIETTIVI

Dare la possibilità alla popolazione interessata di nutrirsi in modo sano anche durante la pausa pranzo e/o quando mangia fuori casa;

Promuovere un atteggiamento positivo nei confronti della corretta alimentazione;

Stimolare un approccio critico verso i cibi;

Educare alla diversità del gusto;

Favorire un'azione educativa per una modifica comportamentale volta a rimuovere gli atteggiamenti sbagliati più radicati;

Promuovere la cultura della cucina per patologia (dislipidemia, celiachia, diabete, ecc);

Conoscere gli alimenti e i loro valori nutritivi;

Conoscere la composizione di una varia, sana e corretta alimentazione che valorizzi la stagionalità, la produzione locale, i piatti tipici e il biologico.

CONTENUTI

Il progetto è finalizzato a valorizzare l'immagine del territorio, ed in particolare delle imprese dei settori della ristorazione, del turismo e delle produzioni artigianali tipiche, che trovano un sicuro impiego nell'alimentazione sana e salutare.

Saranno trattati i seguenti argomenti:

La filiera del prodotto, con particolare attenzione al "Km zero" e al prodotto tipico locale;

Le proprietà e i valori nutrizionali degli alimenti;

Controllo della qualità del prodotto;

Cibo biologico;

Cucina metabolica;

Cucina per patologia;

Preparazione di ricette a contenuto controllato di calorie o nutrienti;

Benefici dell'attività fisica;

Cenni di igiene degli alimenti di origine animale e non, cenni di legislazione;

La storia degli alimenti;

Condimenti: quali, quanti e come utilizzarli nelle preparazioni alimentari;

Modalità di cottura consigliate;

Preparazione di piatti per patologia e a contenuto calorico controllato;

Preparazione di laboratori del gusto da proporre alla popolazione;

ATTIVITÀ

Lezioni frontali ai ristoratori aderenti;

Attività di preparazione del cibo;

Questionario di indagine sulle abitudini alimentari;

PARTENARIATO IPOTIZZATO

Associazioni di categoria del commercio, del turismo, dell'artigianato e Istituti Alberghieri per realizzare una serie di eventi promozionali nel settore della ristorazione e del turismo legati al rispetto delle regole di una buona alimentazione.

AZIONI DA REALIZZARE E SOGGETTI ATTUATORI

1) **UNIASCOM**, titolare del marchio "Ristorante della salute", col ruolo di gestione e coordinamento delle azioni promozionali. UNIASCOM sarà anche il trait d'union con il mondo imprenditoriale e selezionerà i soggetti interessati alla realizzazione del progetto. In particolare si farà promotrice delle seguenti iniziative:

- organizzare con i ristoratori della Provincia percorsi gastronomici per la salvaguardia del benessere e della salute senza togliere il piacere della buona tavola;
- predisporre la stampa di opuscoli con consigli alimentari generali da distribuire ai clienti di alberghi e ristoranti;
- divulgare attraverso spot, radio e stampa locali le iniziative del progetto;
- organizzare la formazione degli imprenditori aderenti all'iniziativa, predisponendo corsi specifici i cui docenti sono Medici Specialisti in Scienza dell'Alimentazione, in Endocrinologia, e altri Medici Specialisti, Dietiste, Tecnologi dell'Alimentazione, Medici Veterinari e Medici Specialisti in Igiene e Medicina Preventiva in qualità di responsabili dei percorsi di prevenzione del rischio alimentare con una corretta conservazione degli alimenti.

2) **ASL** della Provincia di Varese: provvederà alla predisposizione del materiale didattico ed alla valutazione della composizione bromatologica delle ricette che saranno proposte.

3) **Comitato** composto dai vari membri del progetto, in particolare chef esperti dell'Ordine dei Maestri di Cucina: soggetti responsabili del controllo dell'utilizzo del marchio "Ristorante della salute" e verifica di adesione alle regole del progetto presso i ristoratori aderenti.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it