

Il cibo buono non è esclusivo

Pubblicato: Lunedì 24 Ottobre 2016



«Il cibo buono è inclusivo non esclusivo. Quindi ben vengano tutte quelle esperienze positive in grado di migliorare la nostra alimentazione». **Massimo Agosti**, pediatra e neonatologo, direttore del centro di neonatologia dell'ospedale Del Ponte di Varese, ha partecipato al progetto **“Pizze spaziali”**, un libro nato dall'intuizione di un “super pizzaiolo”, **Antonello Cioffi**, titolare della pizzeria “Piedigrotta”, e da suo figlio Davide. Il risultato è un libro diviso in quattro episodi che si rivolge ad adulti e bambini grazie a un mix perfetto di **fumetti, fotografie, ricette e consigli dell'esperto**. Il **professor Agosti**, protagonista del terzo episodio, fornisce una serie di suggerimenti a mamme e papà in tema di educazione alimentare e nutrizione dei bambini. «L'età evolutiva dalla nascita sino alla maggiorità – scrive Agosti – è un periodo fertile per educare ad una corretta alimentazione del bambino».

Leggi anche

- **Varese** – Che la pizza sia con te, ma solo se è spaziale

Molto interessante è la **piramide alimentare transculturale**, uno strumento di educazione alimentare per tutti i bambini sin dall'età prescolare. «È il simbolo di una sana ed equilibrata alimentazione – scrive il neonatologo – e raffigura alcuni elementi importanti, quali la varietà, la proporzionalità e la moderazione con cui tradurre in termini pratici i comportamenti alimentari da adottare».

Agosti è in buonissima compagnia perché la prefazione del libro è stata affidata a **Marco Bianchi**, divulgatore scientifico per la Fondazione **Umberto Veronesi**, e personalità conosciuta dal grande pubblico per i suoi interventi e i numerosi libri in tema di cibo e salute. Bianchi svolge anche un'interessante ricerca sui prodotti alimentari, non necessariamente artigianali, con qualità e caratteristiche rispettose delle **regole della buona e sana alimentazione**. Il cibo in quest'ottica diventa un medicamento in grado di **curare e soprattutto prevenire molte malattie**.

Troppo spesso però passa il messaggio che il cibo industriale sia dannoso e quello artigianale sia buono. Questa separazione è un po' troppo semplicistica perché lo stesso Bianchi non esita a segnalare **prodotti industriali** di grande pregio per le loro caratteristiche nutrizionali. Due esempi: tra i suoi prodotti preferiti ci sono i biscotti della **Galbusera** (quelli ai **betaglucani** con la forma del cuore) e i **ravioli dello Scioiattolo**, una fabbrica di **Lonate Ceppino** che produce pasta di altissima qualità. «In effetti – sottolinea Agosti – questa è una battaglia culturale che deve portare consapevolezza nel consumatore e anche nel produttore. Io stesso sono stato recentemente in **Olanda** in visita alla **Danone** e sono rimasto colpito positivamente dalla qualità dei processi di produzione. Se si vuole fare cultura alimentare, bisogna andare oltre i luoghi comuni».

Il libro **“Pizze spaziali”** (Biimedia) sarà presentato mercoledì **26 ottobre alle ore 18** al **Salone Estense di Varese**. Intervengono Massimo Agosti, Roberto Restelli e Marco Bianchi. Al termine della presentazione si potranno gustare alcune specialità sfornate dall'ape-pizza di **Piedigrotta**

di m. m.