© LA PRODUZIONE E LA UTILIZZAZIONE DEGLI ARTICOLI E DEGLI ALTRI MATERIALI PUBBLICATI NEL PRESENTE GIORNALE SONO ESPRESSAMENTE RISERVATE

ISTITUTO ALBERGHIERO «FLORIO»

L'OBIETTIVO DELLA SCUOLA È RIEDUCARE IL GUSTO E COMBATTERE LE CATTIVE ABITUDINI DALLA PUBBLICITÀ E DAI MERCATI GLOBALI

Erice, un percorso formativo nel segno della salute

Si punta ad una cucina salutare, ma anche a creare un codice etico oltre che deontologico per i cuochi del domani

Un percorso per riscoprire cibi semplici, cereali non raffinati, verdure stagionali, i legumi; le ricette, insomma, della dieta mediterranea povera, quelle legate alla tradizione e al nostro territorio

Chiara Putaggio
ERICE

••• Rieducare il gusto riscoprendo cibi semplici, cereali non raffinati, verdure stagionali, i legumi; le ricette, insomma, della dieta mediterranea povera, quelle legate alla tradizione e al nostro territorio con particolare attenzione alle materie prime ottenute dall'agricoltura sostenibile e biologica. È questa la mission dell'istituto Alberghiero di Erice che già dallo scorso anno ha dato il via ad un percorso formativo nel segno della salute che punta a diventare un codice etico, oltre che deontologico per i cuochi del domani. Già nell'anno scolastico 2015/2016, infatti una delegazione di studenti e di docenti è stata "inviata" presso la Cascina Rosa di Milano, la scuola di cucina preventiva e adiuvante dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, per seguire uno stage formativo sulla cucina salutare e di prevenzione che ha visto salire in cattedra anche lo chef Giovanni Allegro, specializzato in cucina naturale. A questa esperienza ha fatto seguito una progettazione volta alla sensibilizzazione sul territorio delle buone pratiche acquisite "in trasferta" che si è nel dettaglio concretizzata in protocolli di intesa con l'ASP di Trapani e il Trapani Calcio per la realizzazione di progetti presso le scuole del territorio sulle sane abitudini alimentari per prevenire l'obesità giovanile e tutte quelle patologie legate al consumo di cibo fast. «Nello specifico – ha detto la dirigente scolastica Pina Mandina – l'azione di sensibilizzazione nelle scuole è rivolta ai bambini in un'età compresa tra i 10 e i 13 anni (età critica, in quanto determina un cambiamento psicofisico significativo), e ai loro genitori che in un assetto laboratoriale, informale e giocoso, impastano e manipolano materie prime per preparare e gustare "merende alternative", con pane di grano integrale (tumminia, russello, margherito etc...) e olio d'oliva, spremute di frutta fresca senza zuccheri aggiunti. I laboratori rappresentano la fase successiva di incontri propedeutici in cui docenti di Scienze degli alimenti e chef, assieme agli atleti (i calciatori del Trapani calcio) e ai genitori, affrontano tematiche relative al corretto stile di vita: e in questo senso, lo sport e l'alimentazione rappresentano un binomio imprescindibile per la crescita equilibrata dei nostri bambini. Le nostre raccomandazioni ai genitori sono, in sintesi, poche regole di facile attuazione: limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica quali cibi industrialmente raffinati, precotti, precofenzionati che contengono alte densità di zucchero e grassi ed evitare il consumo di bevande zuccherate; cucinare cibi prevalentemente di provenienza vegetale, con cereali non raffinati, legumi e un'ampia varietà di verdure; limitare il consumo di carni rosse e dei latticini». Da qui la nascita di un corso di cucina macrobiotica "che – spiega il professor Vincenzo Occhipinti - non è una cucina 'bio', ma utilizza preferibilmente prodotti bio ed integrali. La cucina macrobiotica (dal greco macros-grande e bios-vita) è una filosofia di vita ispirata alle regole dei monaci buddisti che si fonda sull'armonia dell'uomo con il cosmo, intesa come il raggiungimento di un equilibrio tra le forze opposte e complementari, quindi tra lo Yin e lo Yang. L'alimentazione svolge, quindi, un ruolo importante ed essenziale nella relazione tra lo spirito e la mente, scegliendo e armonizzando alimenti Yin (cibi acidi come latte, frutta, yogurt, spezie, tè ...) con cibi Yang (cibi alcalini come uova, pesce, carne, sale), preparandoli e cuocendoli in modi particolari. Le pietanze, ad esempio, per evitare che si alterino, devono essere cotte solamente in pentole di acciaio inox o terracotta o in cestelli di bambù. Le verdure vanno tagliate in modo da evitare che perdano le proprie energie vitali, così come i metodi di cottura devono rispettare delle regole precise. Gli alimenti di base sono cereali e legumi da abbinare con verdura, frutta, alghe e numerosi condimenti tra cui: olio di sesamo, miso (a base di soia fermentata), umeboshi (aceto di prugne), gommasio (semi di sesamo tostati e salati). È permesso anche l'uso di carne e pesce, ma con severi vincoli sulle loro origini". L'approdo a questo genere di cultura gastronomica è stato l'esito di un ciclo di attività relative alla mission di educazione alimentare e promozione di sani stili di vita condotta dall'Istituto "I e V Florio". In sostanza – ha aggiunto la dirigente – l'obiettivo della scuola con questo percorso è rieducare il gusto e combattere le abitudini corrotte dalla pubblicità e dai mercati globali. Per riscoprire un equilibrio tra corpo e mente, natura e universo". (*CHIP*)

PARTICOLARE ATTENZIONE AI CIBI BIOLOGICI E GENUINI

Claudio Mannina, Samuele Amato, la dirigente Pina Mandina, il Prof Ignazio Stellino e Giovanni Fontana

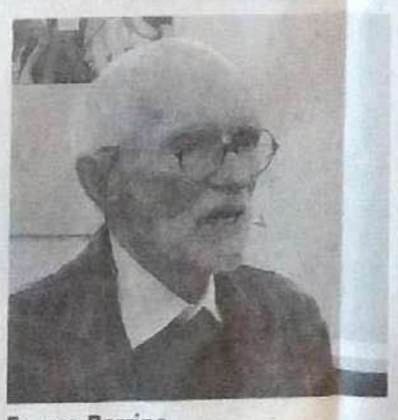
L'INTERVISTA

Il medico Berrino: «Mangiare legumi, cereali, frutta e verdura aiuta a prevenire le malattie»

ERICE
Mangiare come si faceva prima della rivoluzione industriale, non lasciarsi condizionare dalle "mode alimentari" promosse dalla pubblicità e bandire il più possibile lo zucchero dall'alimentazione dei bambini. Sono queste le istruzione per non ammalarsi secondo Franco Berrino, medico, patologo, epidemiologo, presidente dell'associazione "La Grande Via", già direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano. L'esperto è intervenuto all'interno di una manifestazione promossa dall'Istituto Alberghiero di Erice.

••• Professor Berrino, qual è il cibo dell'uomo e, considerata la correlazione tra alimentazione e salute, qual è il cibo che dobbiamo prediligere?
«La ricerca scientifica, e la revisione di tutti gli studi che sono stati condotti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, raccomandano di mangiare quello che l'uomo ha sempre mangiato prima della rivoluzione industriale, cioè cereali integrali, i legumi, le verdure, la frutta, e la frutta oleaginosa: noci, nocciole e mandorle. Questa deve essere l'alimentazione quotidiana, quindi, pane va bene, ma pane integrale, il riso va bene ma il riso integrale, l'orzo va bene ma l'orzo decorticato. Cereali, legumi, verdure e frutta sono il cibo dell'uomo, ossia il cibo che aiuta a prevenire le malattie croniche. È molto ben dimostrato, infatti, che alimentandosi così si riduce il rischio di ammalarsi di diabete, di ammalarsi di infarto, di ammalarsi di cancro e di anche di malattie neuro degenerative».

••• Quali sono le informazioni errate che si sono fatte strada nell'opinione pubblica circa l'alimentazione?
«Purtroppo c'è un enorme potere pubblicitario per farci consumare dei prodotti che non sono i migliori per la nostra salute; prodotti che occasionalmente si possono anche mangiare, ma solo occasionalmente. Per esempio c'è una pubblicità enorme delle bevande zuccherate e anche delle bevande zero, che fanno altrettanto male. C'è un'enorme pressione per il consumo dei salumi, e l'Organizzazione Mondiale della Sanità dice che i salumi è meglio non mangiarli. Il che non vuol dire che una volta ogni tanto non si possono mangiare, ma deve essere una volta ogni tanto, non una volta ogni poco. Quindi dobbiamo difenderci dalla informazione pubblicitaria, difenderci dalla informazione televisiva, difendere i nostri bambini dall'informazione televisiva. Pensate che i cardiologi americani hanno appena emesso una raccomandazione che dice di non fare neanche assaggiare lo zucchero ai bambini nei primi due anni di vita. E guardate, invece, quanto sono bombardati i nostri bambini dalla pubblicità di merendine, bevande zuccherate ed altre sostanze dannose per la loro salute».



Franco Berrino

Non bisogna lasciarsi condizionare dalle mode alimentari

••• A quali rischi si va incontro non attenendosi a queste regole?
«Lo stile di vita occidentale, caratterizzato da crescente sedentarietà e da una dieta ipercalorica sempre più ricca di alimenti industrialmente raffinati e di alimenti di origine animale, e povera di verdure, legumi e cereali integrali, contribuisce a gran parte delle patologie croniche che affliggono le popolazioni occidentali: le malattie cardiovascolari, il diabete, i tumori, le malattie degenerative degli occhi (cataratta, glaucoma, retinopatie), la steatosi e cirrosi epatica, le demenze senili, nonché una serie di condizioni di rischio quali l'obesità addominale, l'ipertensione, le dislipidemie, l'osteoporosi, la resistenza insulinica.La prevalenza di queste patologie è in continuo aumento anche a causa dell'invecchiamento progressivo della popolazione, reso possibile dalla scomparsa della fame e delle malattie infettive come causa principale di morte e dai successi della medicina per tener in vita gli anziani affetti da malattie croniche. Ne consegue un quadro di crescente domanda di prestazioni sanitarie che, accoppiato alla crescente offerta di tecnologie diagnostiche e terapeutiche sempre più avanzate e costose, prefigura un quadro di progressiva insostenibilità economica della sanità».

••• Che quadro ne emerge?
«Gli investimenti di prevenzione delle malattie croniche attualmente sono pressoché esclusivamente per interventi medicalizzanti, gli unici redditizi: farmaci (anti-ipertensivi, ipocolesterolemizzanti, ipoglicemizzanti ed altri) e tecnologie per la diagnosi precoce (strumenti radiologici e endoscopici sempre più avanzati, biomarcatori). Ci sono sempre più prove, al contrario, che la scelta di uno stile di vita più sano consentirebbe di prevenire molte più malattie di quanto non potrà fare la medicina tecnologica e di prevenire anche la medicalizzazione massiva delle persone anziane».

••• Professore, quali sono, in sintesi, le cose da evitare?
«Numerosi studi clinici hanno dimostrato al di là di ogni ragionevole dubbio che: (1) riducendo i cibi di provenienza animale (in particolare carni rosse, salumi e latticini) e aumentando i legumi (in particolare la soia) si riduce il colesterolo LDL; (2) riducendo gli zuccheri si riducono i trigliceridi; (3) riducendo i grassi, la carne, il sale in eccesso e aumentando le verdure e l'attività fisica si riduce la pressione arteriosa, e (4) scegliendo un'alimentazione basata prevalentemente su prodotti vegetali non industrialmente raffinati si previene e si riduce l'obesità, il diabete e il rischio di cancro».

••• L'alimentazione, da sola, è efficace per salvaguardare la nostra salute?
«L'invecchiamento e le malattie legate all'età sono processi complessi, regolati da una rete intricata di meccanismi molecolari ancora solo in piccola parte conosciuti e compresi. È illusorio credere di poter intervenire su questa rete con una o poche sostanze chimiche, che rischiano invece di sregolare un delicato equilibrio. I progressi nella terapia delle malattie croniche hanno effettivamente portato a un prolungamento della speranza di vita, che continua a crescere di due-tre mesi all'anno, ma il prezzo da pagare è alto. Ci sono sempre più prove scientifiche che opportune scelte nutrizionali e di esercizio fisico, associate a tecniche di respirazione e di meditazione siano essenziali per favorire una longevità in salute e prevenire e curare le malattie croniche tipiche della nostra era». (*CHIP*)