

QN QUOTIDIANO NAZIONALE, IL RESTO DEL CARLINO, LA NAZIONE E IL GIORNO CON LEGATUMORI PRESENTANO

LA SALUTE VIEN MANGIANDO

Un volume di educazione alimentare

Da domani, giovedì 11 marzo 2004, sarà possibile acquistare in edicola in abbinamento facoltativo (7 euro più il prezzo del giornale) con i quotidiani del Gruppo Poligrafici Editoriale **LA SALUTE VIEN MANGIANDO**, un volume divulgativo di educazione alimentare nato dall'inedita esperienza collaborativa tra il volontariato sanitario ed il mondo della produzione agricola.

Non si tratta di un semplice libro di ricette, ma di un testo che, grazie alla presentazione di una serie di comportamenti nutrizionali è in grado di garantire al maggior numero possibile di persone il raggiungimento di livelli scientificamente accettabili, oltre che socialmente sostenibili, di educazione alimentare. Questo libro insegna a mangiar bene e sano, senza deprimenti privazioni, incentrando centinaia di ricette di cucina sulla nota "dieta mediterranea" tradizionalmente adottata dai Paesi che si affacciano su questo mare.

Poiché l'educazione, anche quella finalizzata ad una sana alimentazione, è figlia di una corretta informazione, il volume è diviso in due parti: la prima, propedeutica all'interpretazione del successivo ricettario dietetico, affronta i temi dell'informazione e dell'educazione alimentare, la seconda presenta oltre 300 ricette per tradurre in pratica i consigli.

Il lettore scoprirà così la classificazione degli alimenti, le peculiarità della dieta mediterranea, ma anche quali abitudini alimentari sono a rischio di malattie, le cause dell'obesità, le corrette cure dimagranti ed il legame tra alimentazione e tumori. Interi capitoli sono dedicati alla salubrità degli alimenti ed alle possibili cause di alterazione, ai segreti della conservazione dei cibi attraverso le alte e le basse temperature ed alle metodologie alternative, così come alle istruzioni per la lettura delle etichette. Non mancano le informazioni sugli alimenti biologici, le sezioni dedicate alle diete sportiva, per i giovani, per i malati di cancro ed i pazienti domiciliari.

La sezione ricette è suddivisa per tipologia di alimento e propone, oltre ai piatti tradizionali della cucina italiana anche piacevoli e stuzzicanti novità.

Un gruppo di studio coordinato dal prof. Franco Nobile, coadiuvato dalla dr.ssa Giorgia Romeo, consigliera di Legatumori Senese, ha lavorato per oltre un anno insieme ai professori Romano e Quaglia, dell'Istituto Nazionale di Ricerca della Nutrizione, braccio esecutivo del Ministro delle Politiche Agricole e Forestali on. Giovanni Alemanno, attento tutore della salute dei consumatori. Il Ministero si è da tempo attivato per contribuire al miglioramento della qualità della vita con una serie di iniziative informative atte a promuovere una corretta alimentazione. Nella presentazione al libro, il Ministro Alemanno afferma che "un'informazione corretta

Poligrafici Editoriale

e comprensibile per tutti, esente dal linguaggio specialistico per addetti ai lavori costituisce il cardine di quella che potremmo definire la democrazia alimentare basata sulla trasparenza e la conoscenza reale e concreta; sarà così sempre più facile scegliere, con cognizione di causa, quali prodotti acquistare e, di conseguenza, come impostare una dieta appropriata e consona allo stile di vita, allo stato di salute e all'età."

A sua volta il prof. Nobile, ha dichiarato che "oltre il 95% dei tumori maligni è imputabile a fattori di nocività ambientale e tra questi, subito dopo il fumo di tabacco, primeggia un'errata alimentazione. Di qui l'importanza dell'educazione sanitaria, per denunciare le cause cancerogene legate ai cibi in modo da evitarle."

L'intero ricavato dell'offerta per questo volume andrà a beneficio del "Centro Prevenzione" di Legatumori. Un sostegno quanto mai opportuno soprattutto per il servizio di Ecografia, indispensabile per effettuare la diagnosi precoce dei tumori e curare con successo le persone colpite.