

La Giornata nazionale per la lotta alla trombosi con Sergio Coccheri domani all'Accademia Filarmonica

Salute, cibo e cultura: amare la tavola e rimanere sani

Il valore culturale della dieta mediterranea, le virtù di pane, pasta e riso e l'importanza di un'alimentazione equilibrata per prevenire le malattie cardiovascolari. Saranno alcuni dei temi che saranno trattati domani durante la prima Giornata nazionale per la lotta alla Trombosi, promossa dall'Alt, l'associazione impegnata da 25 anni in campagne educative per creare consapevolezza sui rischi di questa patologia. Ogni anno in Italia ci sono circa 180 mila nuovi casi d'infarto, 120 mila di ictus cerebrale e 60 mila di embolia polmonare. «Con la giusta prevenzione è possibile ridurre i rischi di trombosi del 50% — spiega Sergio Coccheri, vicepresidente Alt e professore di Medicina cardiovascolare dell'Alma Mater —. Bisogna correggere gli errori nel nostro stile

di vita come fumo, sedentarietà e stress. E ovviamente dedicando più attenzione a quello che mangiamo». Un argomento sul quale è piombata la crisi economica: secondo Giovanni De Gaetano, membro del consiglio direttivo di Alt, «la dieta mediterranea è a rischio perché sta diventando un bene di lusso». L'appuntamento è alle 17 nella sala Mozart dell'Accademia Filarmonica di via Guerrazzi, con un dibattito intitolato «Si può amare la buona tavola e mantenere una buona salute?». Esperti della materia (diversi luminari sono stati invitati a parlare su argomenti inerenti al cibo) si confronteranno non solo su temi scientifici, ma valorizzando il legame tra il cibo e la cultura. Due chef Massimiliano Poggi del ristorante Al Cambio e Mario Ferrara

dello Scacco Matto, racconteranno la loro esperienza e spiegheranno come è possibile far coesistere il gusto e l'attenzione alla salute in un buon piatto. Ma ci sarà spazio pure per la musica con un concerto della pianista Michelle Callodi, che eseguirà brani di Chopin, Scriabin e Chabrier. Secondo Coccheri è importante informare sulle buone abitudini per evitare le «demonizzazioni» alle quali sono sottoposti molti alimenti: «È sbagliato eccedere perché i risultati vanno cercati seguendo altre strade. Per esempio il burro è spesso sul tavolo degli imputati ma in Italia è consumato in modo ragionevole». Consigliati invece frutta e verdura, latticini magri e la carne bianca.

Mauro Giordano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

