comunicato stampa

XL EDIZIONE
MEETING PER L'AMICIZIA FRA I POPOLI
Nacque il tuo nome da ciò che fissavi
18-24 AGOSTO 2019 – FIERA DI RIMINI

«Il cibo esiste per nutrire la salute»

Rimini, 23 agosto – Oggi nell'Arena Meeting Salute C3 si è parlato dell'importanza del cibo in quanto, secondo lo chef Matteo Scibilia, «esiste per nutrire la salute».
Francesco Lombardini, medico odontoiatra, ha introdotto l'incontro sottolineando l'importanza di una buona alimentazione: «per stare bene è necessario riappropriarsi di una conoscenza e di un sapere alimentare e farlo con gusto».

Ferruccio Santini, endocrinologo e presidente SIO (Società Italiana Obesità), pone l'accento sull'importanza degli ormoni che regolano il nostro comportamento nei confronti del cibo e che, di conseguenza, ci permettono di vivere bene. Ma oggi il cibo sta cominciando a diventare un nemico, perché viene associato sempre di più alla problematica dell'obesità. Il peso è geneticamente determinato, ed è influenzato non solo dal cibo, ma anche dalla vita che facciamo e dall'attività fisica. Gli uomini sono naturalmente programmati per muoversi, ma, dal momento che negli ultimi tempi si tende sempre più a una vita sedentaria, il peso delle persone in media sta aumentando.

Monica Caradonna, giornalista, ha portato la sua testimonianza da persona affetta da SNAS (sindrome sistemica di allergia al nichel), MCS (sensibilità chimica multipla) e gluten sensitivity, sottolineando l'importanza di non soccombere alla malattia. «La gestione della paura aiuta in ciò», ha spiegato la relatrice, la quale, proprio per aiutare le persone affette da allergie ha creato un blog di cucina «"annichelita" ma figa» per le persone poliallergiche. Oltre a questo ha creato anche una linea di cosmetici per tutti coloro che non possono usare i prodotti reperibili al supermercato, a causa delle loro intolleranze. Dopo numerose visite che hanno accertato la sua malattia, Caradonna ha ricordato «il cibo era stato il mio antagonista, ma da quel momento in poi diventava il mio migliore amico».

Umberto Nizzoli, presidente SIDSCA (Società Studio Disordine Comportamento Alimentari), ha citato "La speranza è un farmaco", libro di neuroscienze, che spiega che, se assumiamo un certo tipo di atteggiamento o incontriamo determinate persone, apriamo dei circuiti neuronali che equivalgono a quelli dei farmaci, come la dopamina, adrenalina o il glutammato, che vengono anche venduti in farmacia. Ma se si incontrano le persone giuste non serve recarsi in farmacia, perché con il loro entusiasmo e la loro gioia, ci permettono di produrre quelle sostanze "naturalmente". Quindi il benessere della persona deriva in primis dalle buone relazioni interpersonali e «la salute è uno stato di equilibrio nelle dimensioni fisica, psichica, relazionale e spirituale con un buon adattamento ai propri contesti, che si forma sulla piena consapevolezza», ha concluso il relatore, citando l'OMS.

È intervenuto, infine, lo chef Matteo Scibilia, il quale ha ricordato che fin dai tempi passati il medico e lo chef lavoravano insieme per garantire al proprio padrone un'alimentazione sana e corretta. In questo modo ha puntualizzato la stretta correlazione tra le due figure. Inoltre, secondo lo chef, è necessario riacquistare una cultura del cibo per essere consapevoli di cosa si trova sulla nostra tavola. I cuochi devono stare attenti alla stagionalità e agli alimenti tipici della zona in cui lavorano, perché il loro compito è quello di «cucinare meglio e comunicare al cliente cosa sta mangiando».

(S.F.)

Media Partners
News Agencies Partners

Responsabile Comunicazione *Eugenio Andreatta tel. 329 9540695 eugenio.andreatta@meetingrimini.org*