



**SALUTE**

## Scienza e medicina per comprendere la migliore alimentazione. Iniziativa dei Lions

**BARBARA FUSCO**

**TERMOLI.** Alimentazione e salute. Un binomio interessante e soprattutto di stretta attualità. Scienza e medicina affrontano spesso questo delicato tema ed ogni giorno ci sono nuove ricerche e nuove scoperte. Per questo il Lions Club Termoli Host ha voluto dedicare a questo tema un convegno che si è tenuto giovedì pomeriggio presso la sala Adriatico dell'Università degli Studi del Molise. E tra alimentazione e salute spunta la dieta mediterranea considerata dalla maggior parte degli esperti un ottimo equilibrio nutritivo che scopra e valorizzi le tipicità locali della bella penisola italiana ma che sia anche di grande aiuto per la salute fisica. "Alimentazione e salute è un tema di strettissima attualità - ha commentato Oreste Campopiano, presidente del Lions Club Termoli Host - Ed è una attualità che ormai è diventata scienza, la scienza dell'alimentazione che va di pari passo anche con le ragioni politiche di carattere generale. Insomma la salute della gente significa, anche in termini di costi sociali e lavorativi, risparmiare". Un incontro di rilevanza nazionale al quale hanno preso parte il rettore Giovanni Cannata, il professor Giovannangelo Oriani, preside della facoltà di medicina e chirurgia dell'Università del Molise e presidente della Società Italiana di Nutrizione Umana, il professor Emanuele Marconi, titolare della cattedra di scienze e tecnologie alimentari presso l'Università del



Molise e il professor Carlo Cannella, docente di scienza dell'alimentazione presso l'Università La Sapienza di Roma nonché presidente dell'Istituto Nazionale di Ricerca su Alimentazione e Nutrizione. "La dieta mediterranea - ha affermato Cannella - non è solo alimentazione mediterranea ma è anche il modo in cui nel Mediterraneo si ha a che fare con il cibo. La nostra alimentazione parte con la pasta che non esiste come piatto pronto ma è da fare e si unisce anche con i sughi, con i condimenti, con gli spezzatini, con la carne e con il pesce. Il fatto è che dietro quella dieta mediterranea c'è l'agricoltura, il mondo rurale e anche uno stile di vita semplice e frugale e la convivialità di chi sa stare a tavola. Nel fast food invece c'è tutta gente che mangia da sola, non parla e non interagisce. Mentre se si entra in una pizzeria c'è la sana 'caciara'. Ecco la differenza tra dieta mediterranea e sistema globalizzato che,

vengono messe nei fermentatori per fare alcol e far camminare le macchina. E questo è triste. Significa che andiamo dietro al guadagno e non pensiamo ai fattori benefici". E nella valorizzazione della dieta mediterranea il Molise e i suoi prodotti tipici possono dare molto. "Qui nel Molise - continua Cannella - c'è una tradizione agricola, c'è il mare e il pesce e queste tradizioni vanno mantenute. Il fatto è che la globalizzazione è inevitabile ma

dobbiamo mantenere le radici e non dobbiamo ghetizzare la dieta mediterranea come qualcosa che appartiene al passato e non ghetizziamo, allo stesso tempo, neanche il fast food perché è tutto cattivo. Esiste una via di mezzo e questa via sta nel saper utilizzare il cibo già pronto per tutti i giorni e poi nelle feste comandate ci ricordiamo di mantenere questi collegamenti con la tradizione. Solo così facciamo un buon servizio sia ai prodotti locali che alla nostra salute".

per carità, non si deve buttare via ma bisogna difendere queste radici che abbiamo e che ci legano al sistema mediterraneo, usare cioè cibi semplici. Purtroppo però oggi grano, mais e queste sostanze semplici, utilizzate per la farina e la polenta,



Il folto uditorio presente in aula