

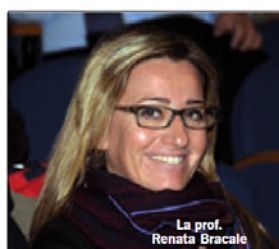


L'opera di divulgazione della ricercatrice e docente di nutrizione umana all'Unimol, Renata Bracale

Sano e naturale, il cibo che 'cura la salute'



Solo due italiani su dieci consumano la giusta quantità di frutta. E tre su dieci quella di verdura, pesce, uova. Mangiamo sempre peggio. Ma si può rimediare. La Campagna "Curare la Salute" è un'iniziativa che nasce con l'obiettivo di informare e sensibilizzare la popolazione sull'importanza di prendersi attivamente cura di sé, partendo dall'alimentazione e da uno stile di vita virtuoso. E' stata promossa in tutta Italia,



La prof. Renata Bracale

con il contributo incondizionato di una serie di Società scientifiche e di Centri di ricerca nazionali, come per esempio il Centro Studi e Ricerca sul-

l'Obesità (C.S.R.O.) dell'Università degli Studi di Milano diretto dal Professore Michele Carruba, con il quale la Dottoressa Renata Bracale, ricercatrice e docente di nutrizione umana dell'UniMol presso il Dipartimento di Medicina e Scienze della Salute "V. Tiberio", collabora da anni. Pertanto, per conoscere più a fondo le abitudini alimentari degli italiani e verificare quanto si discostino da una alimentazione sana ed equili-

brata, all'interno del progetto "Curare la Salute", è stato creato un nuovo test nutrizionale, "Il Test della Piramide", elaborato a partire dalla piramide alimentare della Dieta Mediterranea. E' possibile collegarsi al sito curarelasalute.com per effettuare il proprio Test, ottenendo molti consigli utili personalizzati per età, sesso ed esigenze specifiche elaborati dalla Dottoressa Bracale. Dalla ricerca, che ha coinvolto più di 15.000 persone, è emer-

so che gli italiani si stanno dimenticando la dieta Mediterranea, compiendo alcuni errori gravi come, carenza di latte, pesce, acqua, ma soprattutto di frutta e verdura. Si tratta di un'indagine che riveste un'elevata importanza - ha spiegato il prof. Luca Brunese, Direttore del Di-

partimento di Medicina e Scienze della Salute "V. Tiberio" - perché rappresenta non solo un'occasione di informazione per richiamare l'attenzione sull'importanza di adottare uno stile alimentare vario ed equilibrato, ma anche un'essenziale veicolo di prevenzione delle malattie.