



MILANO 2015



Dott.ssa Barbara Paolini - Medico Nutrizionista del Policlinico Le Scotte di Siena e Vice-segretario nazionale dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)

Milano, 5 agosto – L'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) ha portato il suo contributo alla discussione e al tema di Expo Milano 2015 attraverso due interventi organizzati allo spazio Me and We – Women for Expo.

Massimo Vincenzi, medico specialista in gastroenterologia e scienze dell'alimentazione a Faenza (RA) e Barbara Paolini, medico nutrizionista del Policlinico Le Scotte di Siena e vice-segretario nazionale dell'ADI, hanno proposto alcuni consigli utili per la salute dei visitatori legati all'alimentazione e al consumo di cibo.

1. **Cucinare:** “Una volta si spendevano due ore in cucina, oggi questo tempo è sceso a 20 minuti”. Paolini spiega che nella tradizione italiana, anche senza ricorrere a piatti già cucinati, veloci o surgelati, è facile mettere in tavola salumi e formaggi che però sarebbero da consumare in modo contenuto.
2. **Non mangiare cibo “per finirlo”:** non cucinare troppo e nel caso riutilizzare gli avanzi per un pasto l'indomani.
3. **Non andare al supermercato con la pancia vuota.** Fare una spesa oculata perché a monte del cucinare troppo vi è una cattiva organizzazione della spesa, spiega Paolini: compriamo troppo cibo e dobbiamo così finirlo per evitare che scada o vada a male.
4. **Prestare attenzione alla conservazione dei cibi** - alla disposizione nel frigorifero in base alle temperature e in dispensa, per non dimenticarsi i prodotti che spesso vengono buttati via in confezioni nuove.
5. **Non cucinare molti piatti diversi per soddisfare i gusti dei figli,** perché in questo modo si producono più avanzi. “è anche questione di educazione, i ragazzi devono imparare a mangiare quello che c'è”, dice Paolini.

“Per dare una nuova, più gradevole vita agli avanzi con nuove ricette basta un po' di fantasia”. Dal punto di vista della salute è importante evitare di coprire i sapori con panna o burro. Può aiutare invece ritornare alle tradizioni contadine: pasta e pane sono tra i cibi più buttati ma ci sono molti piatti realizzati con il pane secco.



Il dott. Vincenzi invece, affrontando il tema della prevenzione dei tumori soprattutto all'apparato gastro-intestinale, ha dato due consigli molto chiari: avere una dieta corretta e fare attività fisica.

La dieta consigliata è la quella mediterranea originale: ricca di carboidrati complessi (pane, pasta e riso, il meno raffinati possibile), molta verdura e frutta, olio extravergine di oliva e pesce tre o quattro volte a settimana, sale massimo 5 grammi al giorno, un bicchiere di vino al giorno, carne massimo due o tre volte a settimana. In generale da evitare sono i grassi saturi e il colesterolo.

“L'alimentazione sana riduce l'incidenza di malattie cardiovascolari, ma anche neoplasie e tumori –spiega Vincenzi – e ha un'azione preventiva perché fornisce antiossidanti, come l'olio extra vergine e il vino grazie ai polifenoli. Anche il calcio può avere un effetto protettivo, infatti una modesta quantità di latticini può essere consigliata”.

È anche consigliata un'attività motoria blanda, ad esempio un'ora di camminata veloce tre o quattro volte a settimana o una ventina di chilometri in bicicletta. L'attività fisica agisce in modo positivo contro il cancro e aiuta a mantenere un peso costante e adeguato nell'arco della vita: una condizione di obesità o sovrappeso favoriscono infatti il cancro al colon e alla prostata e per le donne alla mammella e all'utero.

fonte: ufficio stampa