



17 febbraio 2017

**Oggetto: Comunicato Stampa**

Serata bis sulla salute quella di giovedì 16 febbraio, quando il Rotary Club Lecco Manzoni, nel percorso progettuale “La sana alimentazione”, ha avuto il piacere di ospitare un amico rotariano - Presidente del Rotary Club Erba Laghi - il Dottor Marco Missaglia, specialista in Scienza dell’Alimentazione e Dietologia, nonché in Endocrinologia Sperimentale.

Questo è il sunto da Lui elaborato in relazione ai contenuti propostici:

*“Gli alimenti come frutta e verdure molto colorati grazie all’azione dei phitochemicals presenti sulla buccia esercitano un ruolo protettivo combattendo con i polifenoli e gli antociani i radicali liberi. L’azione antiossidante si concretizza in una protezione per il nostro organismo da malattie come l’arteriosclerosi, la cataratta e anche il cancro.*

*Basti pensare che una dieta ricca in colori vegetali riduce mediamente del 30 per cento il rischio di sviluppare qualsiasi forma di tumore.*

*La prevenzione comincia quindi a tavola e dobbiamo proprio mangiarne " di tutti i colori".*

*È importante imparare a conoscere gli alimenti e i segreti e le proprietà racchiuse in essi per essere più responsabili nelle nostre scelte quando facciamo la spesa e soprattutto per fare in modo che, come diceva Ippocrate ai suoi discepoli più di 2000 anni orsono, il cibo sia la nostra prima medicina e che la nostra prima medicina sia il cibo.*

*Queste e altre curiosità le possiamo trovare sul testo "Gusto&Salute" edito nel 2015 in occasione della mia partecipazione a Expo, e permanenza al cluster Cereali e tuberi.” (Marco Missaglia)*

Innegabile l’interesse dei presenti, come mostrato dalle diverse domande avanzate su cibi, spezie, modalità di cottura e di consumo dei vari alimenti, incompatibilità e combinazioni alimentari, e così via.

È stato un ulteriore momento di sensibilizzazione verso sani e corretti stili di vita a tutela della nostra salute, bene più prezioso per tutti noi, ha riferito la Presidente, Nicoletta Spagnolo; anche se, si è sentita in dovere di esprimere **perplessità sulla sicurezza degli alimenti di consumo quotidiano**, in riferimento alla produzione **(la sistematica somministrazione di antibiotici agli animali negli allevamenti intensivi)**, ai processi di

lavorazione, alle tecniche di conservazione; nonché sul **ridotto potere nutritivo di frutta e verdura proveniente da terreni sempre più poveri** (causa lo sfruttamento intensivo) e **contaminati** (dal recentissimo rapporto di Legambiente sulla **contaminazione da pesticidi nei prodotti ortofrutticoli e trasformati, presentato a Roma il 2 febbraio 2017, emerge che l'Italia è al terzo posto in Europa nella vendita di pesticidi!**!).

È nostro intento, ha aggiunto la Presidente Nicoletta Spagnolo, muovere i prossimi passi proprio verso un utile approfondimento della genuinità e salubrità degli alimenti che tutti i giorni poniamo sulle nostre tavole.

**Nicoletta Spagnolo**

*Presidente RC Lecco Manzoni*