



12 gennaio 2017

Oggetto: Comunicato Stampa

Serata all'insegna della salute quella di giovedì 12 gennaio, quando il Rotary Club Lecco Manzoni ha avuto il piacere di ospitare, quale relatore, il Dottor Mattia Ferraroli, biologo, specialista in scienze dell'alimentazione, H.C.C.P., che, con estrema professionalità e chiarezza, ha trattato vari aspetti del non semplice e sempre più attuale tema "Alimentazione e benessere".

Prendendo le mosse dal concetto di benessere, definito dall'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) come "quello stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di ben-essere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società", ha rammostrato il ruolo chiave dell'alimentazione e di un equilibrato stile di vita per raggiungere e mantenere questo stato ideale.

Di fondamentale importanza ha sottolineato essere lo studio della composizione corporea come strumento utile per verificare la bontà del proprio stile di vita e come supporto per un piano alimentare specifico idoneo a ripristinare una condizione psico/fisica ottimale.

Il relatore si è poi prodigato nell'illuminarci sui principi cardine dell'alimentazione, identificabili nei cosiddetti cibi salutari e nei momenti ideali per consumarli nel corso della giornata.

L'incontro si è concluso portando alla ribalta questioni dei nostri giorni, in aperta e continua discussione, afferenti l'olio di palma, le intolleranze a glutine e lattosio, gli alimenti biologici e gli OGM (organismi geneticamente modificati).

Viva è stata la partecipazione; e non poteva essere diversamente, stante l'argomento proposto, complice, tra l'altro, di una serie di domande, affini e collaterali, poste dagli astanti con riguardo ai principali pericoli igienico sanitari degli alimenti, alla tracciabilità, alle etichette nutrizionali quali schede informative dei prodotti, agli integratori quali completamento di una dieta carente.

Piena soddisfazione è stata espressa dalla Presidente, Nicoletta Spagnolo, per un primo passo significativo mosso nel perseguimento del progetto rientrante nei programmi del Club, "La sana alimentazione".

Nicoletta Spagnolo

Presidente RC Lecco Manzoni