

E tu mangi in modo corretto?

Sala consiliare strapiena per la serata dedicata alle diete



Il folto pubblico presente alla serata sul tema dell'alimentazione



Il professor Sorrentino

Venerdì 23 aprile, presso la sala consiliare del comune di Lodi Vecchio, si è svolto un interessante incontro sul tema "Corretta alimentazione e diete di moda", organizzato dall'Assessorato alla Cultura in collaborazione con la Biblioteca Civica di Lodi Vecchio e la Farmacia Gorla.

Alla serata ha partecipato il prof. Nicola Sorrentino, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, che dal 1982 si occupa di problemi legati all'alimentazione ed attualmente è docente di "Igiene nutrizionale e Crenoterapia" presso la Scuola di Specializzazione in Idrologia medica dell'Università degli Studi di Pavia. Oltre ad essere consulente

perché favorisce la sinergia tra tutti gli elementi contenuti nell'alimento stesso.

• Il ruolo dei mass media

Radio, televisione, pubblicità e giornali concorrono ad informare, ma il più delle volte a disinformare, l'opinione pubblica creando una gran confusione. È compito degli specialisti quindi smentire determinate affermazioni di persone poco qualificate e fare chiarezza.

La colazione. Come tutte le macchine, anche il nostro corpo al mattino ha bisogno del carburante per partire. Noi occidentali siamo abituati alla colazione mediterranea composta da latte, biscotti e frutta. Il latte è

biologica e, anche se esistono delle leggi che ci tutelano in tal senso, c'è ancora molta diffidenza da parte dei consumatori. In realtà se si tratta veramente di prodotti di natura biologica, cioè privi di conservanti, vanno preferiti a quelli tradizionali.

Il pane. Sfatiamo un mito: il pane non fa ingrassare. È però meglio scegliere un pane croccante (es. ciabatta) che siamo costretti a masticare tante volte che un pane morbido (es. arabo) che mastichiamo meno, che mangiamo più in fretta e quindi in quantità maggiori. La differenza tra pane normale e pane integrale è poca dal punto di vista delle calorie, ma quello integrale contiene molte