Di sane abitudini alimentari e di dieta si parla tanto, spesso a sproposito e senza alcuna valida base scientifica. Per far chiarezza sulla relazione che vede strettamente legati salute e cibo l'università di Verona e l'associazione Amici di Verona In hanno organizzato l'incontro "Chi mangia sano, va forte e va lontano" in programma giovedì 9 aprile, alle 17.45, nell'Aula Magna del Silos di Ponente. Sul tavolo dei relatori, in un dialogo che coinvolgerà anche il pubblico, Franco Berrino, epidemiologo di fama internazionale dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, Mauro Zamboni professore di Geriatria dell'università di Verona e Paolo Ricci medico epidemiologo e presidente dell'associazione Amici di Verona In.

L'appuntamento è a ingresso libero e rientra nel cartellone di eventi UniVeronaXexpo proposti dall'università in occasione dell'Esposizione universale di Milano.

Al tavolo dei relatori anche Elena Alquati, cuoca e docente di cucina preventiva che, in qualità di esperta di gusto e gradevolezza estetica del cibo, sfaterà il luogo comune per cui la dieta sana è triste e insipida a differenza di quella che "forse fa male", ma sembra tanto appagare il palato e gli occhi. Il sano, il buono e il bello, secondo gli esperti, infatti, possono coincidere. Per questo durante la mattinata che precede l'incontro in università, Alquati e Berrino terranno una lezione culinaria per docenti e studenti all'istituto alberghiero veronese "Angelo Berti".

"Un'alimentazione scorretta, - spiega Zamboni - con un apporto calorico importante e ricca soprattutto in cibi lavorati, conosciuta anche con il nome di dieta occidentale, è uno dei tanti fattori implicati nella carcinogenesi. In particolare, è stato evidenziato un accresciuto rischio di tumori del colon retto, del pancreas e della prostata correlato al consumo di carni rosse, ancor più se si considerano le carni rosse lavorate. Non vi è alcun dubbio che uno stile di vita caratterizzato da abitudini alimentari incongrue, perché eccessive in termini calorici ed errate in termini qualitativi, e da un ridotto tenore di attività fisica siano in principali responsabili dell'epidemia di sovrappeso e obesità presente in tutte le Nazioni Occidentali. Una correzione di tali errate abitudini potrebbe determinare prevenzione da un lato dell'eccesso ponderale dall'altro delle malattie cardiovascolari e delle neoplasie ad esso correlate".

"Obiettivo dell'incontro è sfatare i luoghi comuni con i quali siamo cresciuti fin da bambini - aggiunge Ricci - e denunciare gli effetti del cosiddetto "cibo spazzatura" che progressivamente sta conquistando quote di mercato sempre più ampie, soprattutto nelle fasce giovanili della popolazione, quindi insidiando il futuro delle nuove generazioni. In qualche contesto sociale appare ancor oggi disonorevole non offrire abbondanti piatti di carne al proprio ospite che tanto concorrono a danneggiare la salute. Ma a una dipendenza psicologica si associa anche una dipendenza fisica che compare quando ci abituiamo a una dieta ricca di zuccheri. Un fuoco di paglia che ci lascia poche ore dopo con il famoso "buco nello stomaco" che dobbiamo colmare allo stesso modo in un'escalation ipercalorica che ci porta a un sovrappeso che a propria volta ci stimola a mangiare sempre di più. Insomma un circolo vizioso dal quale sembra che non riusciamo più a liberarci. E da qui cominciano tutti i nostri guai".

Gli eventi del cartellone UniVeronaXexpo andranno in scena fino a ottobre con un sottotitolo coniato appositamente per il cartellone dell'ateneo: il gusto per la conoscenza. Il pubblico potrà, infatti, conoscere quanto accade nell'università che apre le sue porte al territorio mettendo a totale disposizione le proprie competenze per rinforzare le relazioni comunitarie.

UniVeronaXexpo è organizzato con il patrocinio del Comune di Verona e “Le Università per Expo 2015”, con il contributo di Esu e in collaborazione con Ufficio Scolastico regionale per il Veneto, VeronaXexpo e media partner FuoriAulaNetwork e Instagramers Verona.