



Da sinistra il dottor Marco Missaglia, lo chef **Ciro Vitiello** e **Fabiola Bertassi**, specialista in Pediatria, ieri sera in sala civica a Mandello.

MANDELLO - Alimentazione, longevità e salute. Se n'è parlato lunedì 23 marzo in sala civica a Mandello in un incontro indetto dalla sezione cittadina della Lega Nord, che aveva chiamato a confrontarsi sull'argomento un medico specialista in Scienza dell'alimentazione e dietologia e uno chef.

Ne è scaturita un'interessante serata, seguita da un pubblico numeroso, attento e partecipe. A introdurla è stata **Fabiola Bertassi** nella sua veste non soltanto di segretario cittadino del Carroccio ma altresì di specialista in Pediatria.

"Negli ultimi anni attorno al binomio alimentazione-longevità si è andato sviluppando un dibattito sempre più serrato - ha detto - e al riguardo è grande l'interesse della comunità scientifica". "Del resto le istituzioni - ha aggiunto - sono convinte che invecchiare bene sia positivo anche per la società nel suo complesso".

La Bertassi ha poi auspicato che simili iniziative possano venire proposte con maggior frequenza, o comunque a cadenza periodica, per coinvolgere la cittadinanza appunto su tematiche tanto attuali quanto importanti.



Da sinistra il dottor Marco Missaglia, il presidente del Cfpa di Casargo, **Francesco Silverij**, e **Ciro Vitiello**.

E' toccato quindi a **Francesco Silverij**, presidente del Centro di formazione professionale alberghiero di Casargo, esprimere piena soddisfazione per l'esperienza vissuta nei sei anni trascorsi alla guida appunto del Cfpa valsassinese, "che oggi è una scuola di eccellenza - ha sottolineato - dopo un percorso certamente anche faticoso ma alla fine vincente".

In relazione al tema della serata, Silverij ha ricordato che nel 2040 ben il 32% della popolazione italiana avrà un'età superiore ai 65 anni, con una aspettativa di vita di 88 anni per gli uomini e di 92 per le donne.

"Il futuro - ha detto - suggerisce quindi di rivolgere uno sguardo particolare proprio all'alimentazione e in questo senso vogliamo creare nei ragazzi che frequentano la nostra scuola una vera e propria cultura dell'attenzione sia verso chi soffre di determinate patologie sia nei confronti di chi vuol continuare a mangiare bene anche una volta raggiunta la cosiddetta terza età".

Silverij ha altresì tenuto a ribadire che "cultura, sensibilità e professionalità sono i tre elementi cardine che ispirano l'azione della nostra scuola alberghiera, per far sì che gli allievi, una volta terminato il loro percorso di studio, possano entrare nel mercato del lavoro nel pieno rispetto delle esigenze delle persone".



Il dottor Missaglia durante il suo intervento.

Dopodiché la parola è passata al **dottor Marco Missaglia**. Il medico mandellese, che è anche docente di alimentazione alla Scuola nazionale Medicina di prevenzione e degli stili di vita e che è prossimo a presentare un suo libro dal titolo *Il gusto della salute*, ha parlato di come restare in forma dopo i 60 anni, "un'età - ha premesso - in cui è possibile mettersi in gioco".

Ha innanzitutto spiegato quali modificazioni funzionali e di composizione corporea intervengono, ricordando ad esempio che la forza muscolare si riduce del 25% rispetto a quella presente a 25 anni.

Ha poi osservato che gli errori alimentari più comuni consistono nell'assunzione di troppo saccarosio e di troppi carboidrati ad alto contenuto glicemico, di eccessivi grassi saturi, grassi idrogenati e grassi fritti, di pochi alimenti ricchi di fibre (a partire dalla frutta e dalle verdure) e di troppi alcolici. In definitiva, di troppe calorie.

Si è soffermato sui nutrienti per così dire strategici indispensabili per favorire la longevità e la vitalità, ribadendo l'importanza di variare il più possibile l'alimentazione.

"Assumere proteine - ha detto - è importante per rinnovare e mantenere attivi i muscoli, così come vitamine e antiossidanti sono indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo e il giusto sviluppo cellulare".



Lo chef Ciro Vitiello.

Quindi un importante consiglio: "Durante l'arco della giornata sarebbe auspicabile consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura, variando possibilmente i colori sia della frutta sia appunto delle verdure, fondamentali per prevenire tumori, problemi cardiovascolari, cataratta e invecchiamento precoce, senza dimenticare che ogni colore ha una sua azione protettiva e che ogni sfumatura procura uno specifico beneficio".

In tema di osteoporosi il dottor Missaglia ha spiegato che "il 40% delle donne tra i 50 e i 75 anni va incontro a fratture osteoporotiche, il 35% delle quali interessano le vertebre. Inoltre, per il 25% delle donne che la subiscono, la frattura del femore si rivela fatale a causa dell'insorgere di complicanze".

Ecco allora una serie di consigli per preservare la salute dell'osso: contrastare il sovrappeso evitando peraltro diete troppo restrittive, mangiare cibi ricchi di calcio (latte e formaggi), esporsi al sole regolarmente per aumentare la produzione di vitamina D, bere acqua ricca di calcio, limitare l'assunzione di alcol e abolire il fumo, fare almeno 30 minuti di esercizio fisico tre volte la settimana e monitorare la massa ossea secondo i consigli del medico.

Quindi l'ultimo messaggio, che può apparire alla stregua di uno slogan ma che in realtà nasconde una grande verità, l'invito cioè a non dimenticare che "non bisogna solo aggiungere anni alla vita, ma vita agli anni".



Il pubblico che ha assistito in sala civica all'incontro organizzato

dalla sezione cittadina della Lega Nord su alimentazione, longevità e salute.

A entrare con bravura e con apprezzata verve nel merito di come (e in quale misura) abbinare un piatto all'esigenza di una corretta alimentazione e di come mettere in tavola le giuste proporzioni di nutrienti è stato **Ciro Vitiello**, chef storico del Cfpa di Casargo e responsabile della sezione eventi dello stesso centro di formazione professionale.

Da segnalare anche la presenza in sala di rappresentanti degli "**Olivicoltori Lago di Como**", produttori di un olio di elevata qualità che è valso loro, in questi ultimi anni, significativi riconoscimenti.

DI SEGUITO, ALTRE IMMAGINI DELLA SERATA IN SALA CIVICA A MANDELLO SU ALIMENTAZIONE, LONGEVITA' E SALUTE





