

## **Martedì 18 ottobre serata gratuita aperta a tutti con Marco Missaglia e Clara Zani**

**L'evento è promosso dal Movimento Donne Impresa di Confartigianato  
Imprese Lecco, guidato dall'imprenditrice Silvia Dozio**

LECCO - Una serata dedicata al benessere e alla prevenzione partendo dalla buona tavola. Il **Movimento Donne Impresa di Confartigianato Imprese Lecco**, in occasione della **Giornata Mondiale dell'Osteoporosi** di **giovedì 20 ottobre**, organizza **martedì 18 ottobre** un appuntamento gratuito aperto a tutti i cittadini dal titolo **"In forma dopo i 50 anni con le ricette della salute e i calici della gioia"**. Ospiti, **Marco Missaglia**, medico specialista in scienza dell'alimentazione e in endocrinologia sperimentale e **Clara Zani** chef e sommelier entrambi **volti noti delle più note trasmissioni televisive** dedicate alla cucina e al benessere.

"Ottobre è un mese ricco di appuntamenti dedicati alla prevenzione - spiega Missaglia - In particolare si celebra la Giornata Mondiale dell'Osteoporosi e si punta l'accento sui tumori femminili più frequenti. Cosa hanno in comune queste patologie? Il fatto che si tratta di malattie degenerative contro le quali un'alimentazione corretta e bilanciata può fare davvero la differenza in termini di prevenzione. Sempre più studi scientifici dimostrano che le scorrette abitudini alimentari sono alle base delle malattie croniche degenerative, dall'obesità alle cardiopatie, dal diabete mellito a malattie metaboliche e infiammatorie croniche, arrivando fino al cancro. Esiste un nesso tra la scorretta alimentazione e i livelli di insulina, che tende ad aumentare in modo dannoso quando consumiamo cibi troppo raffinati, carni lavorate come gli insaccati e sostanze troppo processate. Dobbiamo imparare a scegliere grani e cereali integrali, a mettere in tavola tanta verdura e frutta di stagione molto colorata. Le sostanze protettive presenti nei vegetali sono schermi contro i radicali liberi. Troviamo gli antiossidanti come l'antociano nelle verdure di colore viola, il licopene in quelle rosse, il betacarotene in quelle gialle e arancioni. E ancora la quercetina che oggi "va di moda" si trova naturalmente nella cipolla e nell'aglio. Saper variare gli alimenti privilegiando i colori, introdurre semi e frutta a guscio, cucinare il pesce che è un cibo antinfiammatorio, capire in che misura introdurre i latticini sono tutti "trucchi" per stare bene, soprattutto in un'età particolare come quella della menopausa. Pensiamo alla comparsa delle rughe, ma anche dei disturbi visivi come la cataratta e all'osteoporosi che diventa talmente diffusa che il 45% delle donne sopra i 50 anni è a rischio di frattura".

Accanto al medico, la chef e sommelier Clara Zani (in collegamento) illustrerà alcune delle

ricette con gli abbinamenti di vino contenute nel libro scritto a quattro mani con il dottor Missaglia, conosciuto a **"La Prova del Cuoco" di Rai 1** dove entrambi hanno partecipato a lungo come ospiti.

L'evento, come detto, è promosso dal Movimento Donne Impresa di Confartigianato Imprese Lecco, guidato dall'imprenditrice **Silvia Dozio**. "Il nostro Movimento si occupa di promuovere sia temi legati strettamente all'imprenditoria femminile - spiega - sia temi culturali che possono dare un contributo fattivo al benessere delle donne in primis, ma anche del resto della collettività. Non è la prima volta che ospitiamo medici e chef, proprio perché sappiamo bene quanto l'alimentazione va di pari passo con la salute. Il nostro Movimento è da sempre attento alle esigenze del territorio e delle comunità in cui noi imprenditrici per prime lavoriamo e viviamo. Invito quindi tutti gli interessati, donne e uomini, a partecipare numerosi, perché è a tavola tutti i giorni che possiamo costruire insieme il nostro benessere e quello delle nostre famiglie".

La serata avrà inizio alle **20.30** nella **Sala Convegni di Confartigianato**, via Galilei 1 a Lecco. Modera l'incontro **Matilde Petracca**, vice segretario generale di Confartigianato Imprese Lecco. La partecipazione è libera e gratuita su prenotazione al sito **artigiani.lecco.it**,