IL GIORNO

Quotidiano

Data 23-08-2014
Pagina 1
Foglio 1 / 2

il Settimanale
Salute e Benessere

4

Lunedì: Auto e Motori Martedì: Design, Arredamento, Hi Tech e Web
Mercoledì: Turismo, Enogastronomia e Tempo libero Giovedì: Moda e Bellezza
Venerdì: Soldi e Famiglia Sabato: Salute e Benessere

SABATO 23 agosto 2014

# Eco-green l'alimentazione *sostenibile*

**Alessandro Malpelo**

L'alimentazione ecogreen fa risparmiare ed è sana. Lo confermano gli esperti della Fondazione Veronesi, che su questi temi si confronteranno a Venezia alla conferenza internazionale *The Future of Science*. Più che una dieta, l'ecogreen è uno stile di vita, un nutrimento che fa bene anche all'ambiente. Si mangia di tutto compresa (se volete) anche la carne, per quanti non rinunciano, ma senza esagerare, in modo da conciliare sazietà e sostenibilità. I cardini di questo regime alimentare sono la varietà, la diminuzione del consumo di proteine animali in favore dei legumi. Più yogurt, meno formaggi e ridotto sperpero idrico.

## Limitazioni

Sempre parlando di derrate e allevamenti, la tendenza nei paesi occidentali, meglio dire la raccomandazione, è di rivalutare le carni bianche, il pollame, rispetto alle carni rosse, che hanno un discreto costo energetico. Col passare degli anni, il motore degli anziani consuma meno benzina, dunque, avvertono i geriatri, provate a ridurre le razioni nel piatto. L'ecogreen si può provare per due o tre giorni alla settimana, durante i quali mangiare verdura, cereali, frutta. Preferibile, nei menu di mare a chilometri zero, il pesce azzurro. In tutti questi modi si contribuisce alla salute del pianeta e... alla pace nel mondo. Buon appetito.

## Dal **carrello** della spesa manca la **fettina**

Una rivoluzione silenziosa e pacifica: è quella che passa per la cucina e le scelte alimentari di ogni giorno. Attraverso il carrello della spesa possiamo salvaguardare la nostra salute ma, cosa non meno importante, l'equilibrio del pianeta e la sopravvivenza dei nostri simili. È la filosofia ecogreen, portata alla ribalta dalla Fondazione Veronesi per la prossima edizione della Conferenza internazionale «The Future of Science», promossa con la Fondazione Tronchetti Provera, la Fondazione Cini, e QN Quotidiano Nazionale in veste di media partner. Non è necessario fare scelte radicali, basta tornare alla natura. Limitare il consumo della carne rifiutando i derivati dell'allevamento intensivo, far prevalere il principio della qualità sulla quantità, cercare mercati alternativi e scoprire le strategie che possiamo mettere in atto per opporci alle logiche di un sistema economico regolato dai colossi dell'industria alimentare. I temi ecogreen sono raccontati, tra l'altro, in un libro, «L'econnivoro», di Massimo Andreuccioli, Ultra Editore. L'econnivoro è l'essere umano in grado di vivere in armonia e nel rispetto del paradiso naturale che lo circonda, promotore di una nuova forma di consumo etico e sostenibile. **Nella foto: il frontespizio del libro**

Codice abbonamento: 069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi

IL GIORNO

Quotidiano

Data 23-08-2014
Pagina 1
Foglio 2 / 2

## Al supermercato

RECUPERARE LE DERRATE CHE SCADONO

Andrea Segrè, direttore del dipartimento di scienze tecnologie agroalimentari nell'Università di Bologna, è l'artefice del Last Minute Market, e del piano nazionale che mira al recupero e prevenzione degli sprechi lungo la catena alimentare. Nel prossimo intervento a Venezia alla Fondazione Cini, Segrè illustrerà le procedure di recupero di derrate non vendute in Italia e la legge «del buon samaritano», che consente il riutilizzo di cibo che sta per scadere.

## Davanti al frigo

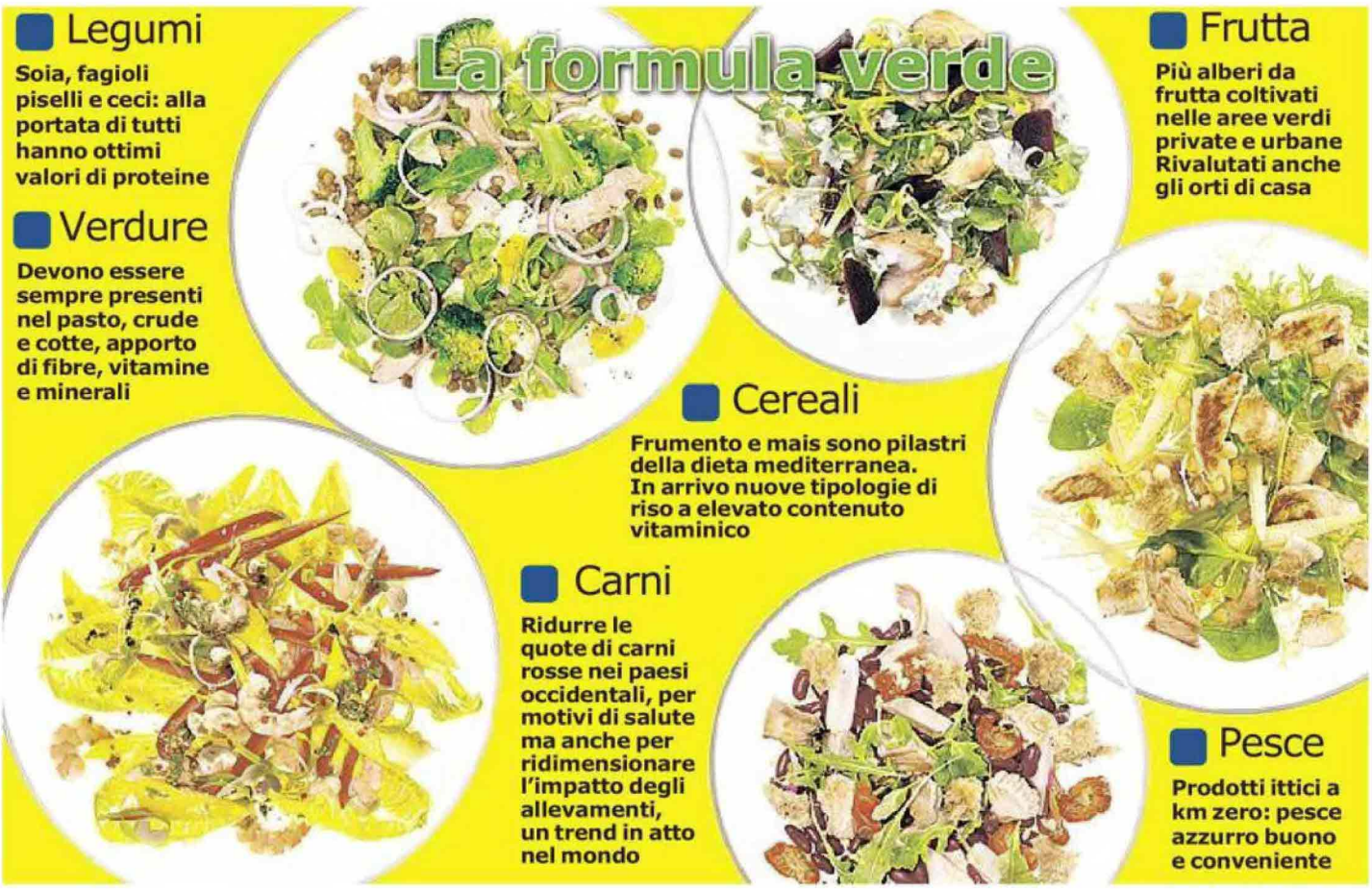
IL CERVELLO PRESO PER LA GOLA

La scelta del cibo è legata alle percezioni. Gabriella Pravettoni, ordinario di psicologia cognitiva a Milano, ne parla alla conferenza The Future of Science con una relazione su «le trappole della mente e il valore dei fatti». Le scelte dietetiche sono spesso irrazionali e il cervello si fa ingannare. Per sfuggire alle trappole è necessario conoscere i dati nutrizionali e leggere le etichette piuttosto che affidarci inconsciamente all'istinto e alle emozioni.

# L'**obesità** dei paesi ricchi, la **denutrizione** nel Terzo mondo Gli esperti della **Fondazione Veronesi** per il riequilibrio

La scarsità di cibo è la causa della maggior parte delle morti al mondo per malattia; la lotta per l'approvvigionamento alle fonti di acqua pulita inoltre è una delle maggiori cause di conflitti armati. Di contro, le nazioni ricche del pianeta si ammalano per l'eccesso di cibo e il dilagare dell'obesità, una vera e propria epidemia con gravi conseguenze sulla salute. Su questi temi dal 18 al 20 settembre 2014 presso la Fondazione Cini, sull'isola di San Giorgio a Venezia, si terrà la decima edizione della conferenza *The Future of Science*, che le tre grandi fondazioni (Veronesi, Cini e Tronchetti Provera) con illustri partner istituzionali e sponsor, dedicano alla ridistribuzione delle risorse idriche e alimentari. «L'obiettivo del World Food Summit, dimezzare tra il 1990 e il 2015 il numero di persone che soffrono la fame, è ancora lontano» dichiara la professoressa Chiara Tonelli. Con l'aumentare della popolazione mondiale, la risoluzione di questi problemi è un imperativo morale, e rappresenta l'unica strada per perseguire lo sviluppo sostenibile e la sicurezza del genere umano. Tutte le info del convegno sono sul sito **www.thefutureofscience.org**

THE FUTURE OF SCIENCE




Codice abbonamento: 069666

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Fondazione Umberto Veronesi