Mangiar bene fa bene alla salute

La **FIMMG** (Federazione Italiana dei Medici di Medicina Generale), impegnata nella diffusione di buoni stili di vita che siano la base della prevenzione e della promozione della qualità di vita, da sempre intende favorire la diffusione della cultura di una sana alimentazione, valorizzando la cucina buona e salutare, recuperando le ricette della tradizione.

La ricchezza delle nostre tradizioni agricolo - alimentari, infatti, garantisce una risposta più che sufficiente non solo per tutti i gusti, ma anche per tutte le necessità dietologiche, siano esse per il mantenimento di uno stato di benessere, che per fini più squisitamente terapeutici in ambito metabolico (diabete, aumento di colesterolo e trigliceridi, etc), cardiovascolare (ipertensione arteriosa, vasculopatie, etc), osteoarticolare (osteoporosi, etc.) ed altro ancora.

La **FIMMG** si è rivolta alle istituzioni più qualificate e più diffuse sul territorio nazionale: gli Istituti Alberghieri con i quali da tempo si è tessuto un rapporto di collaborazione, al fine di sviluppare la conoscenza e la competenza dei futuri professionisti della ristorazione sul valore nutrizionale dei cibi, con corsi e seminari focalizzati sulle diverse patologie e sulle diete appropriate a prevenirle e contenerle.

Preziosa, quindi, è stata la collaborazione, per la stesura del volume "***Territorio, sapori e salute***", con gli Istituti **"A. Celletti" di Formia**, "P. Artusi" di Chianciano e "F. De Cecco" di Pescara, che hanno elaborato e presentato piatti legati alla tradizione del proprio territorio, sia illustrandone origini e modalità di preparazione, che valorizzando la ricchezza delle ricette della cucina italiana.

Per ciascuna ricetta, basandosi sulle principali banche dati di composizione degli alimenti (**INRAN**, Istituto Europeo di Oncologia IEO) é stata sviluppata un'analisi energetica e nutrizionale, che può consentire di valutarne l'uso appropriato per le diverse esigenze, fisiologiche e patologiche. Infine, è stata inserita una proposta di abbinamento tra ciascun piatto e un vino legato allo stesso territorio d'origine, capace di valorizzarne pienamente il gusto.

Il lavoro ha richiesto molto tempo e molta pazienza degli Istituti coinvolti, dei loro referenti collaboratori al progetto e di tutto il Consiglio Direttivo della **FIMMG** e della **SIMP** e **SV**.

La preparazione dei piatti, le loro elaborazioni e i relativi valori nutrizionali, la creatività della cucina italiana nell'accostamento dei vari ingredienti e nella rielaborazione personale delle varie specialità, sono tutti elementi che possono favorire l'adesione delle persone ad un'alimentazione corretta, inducendo nella popolazione sia comportamenti e stili di vita alimentari, finalizzati al raggiungimento, mantenimento, miglioramento dello stato di salute sia favorendo un buon rapporto "ecologico" uomo-ambiente.

L'obiettivo del progetto è stato mostrare come si possa mangiare bene, con gusto, senza tralasciare l'attenzione all'equilibrio negli alimenti che introduciamo nel nostro organismo. Inoltre, trattandosi di antiche ricette popolari, si possono utilizzare quasi esclusivamente prodotti di grande semplicità, facilmente reperibili e anche, particolare non trascurabile, poco costosi. È possibile, quindi, **sfatare** l'adagio che "**ciò è buono nuoce alla salute**" e che "**chi soffre di alcune malattie deve rinunciare ai sapori della cucina**", richiamando fortemente i principi della Dieta Mediterranea.

Maria Solis
*Referente del Progetto **FIMMG***