

La buona tavola che non nuoce alla salute

www.ecostampa.it

ROMA. Mangiare con gusto e salvaguardare la salute. Non è un'impresa impossibile, anche per chi ha problemi di intolleranze alimentari, diabete, obesità. Come riuscirci lo insegnano chef e nutrizionisti, insieme per il progetto «Arte e salute in cucina», promosso dall'Ipsar Safi (Istituto professionale per servizi alberghieri e della ristorazione) del Centro Elis - realizzato nel 1964 dall'Opus Dei - e patrocinato dal ministero della Pubblica Istruzione. In pratica un ciclo di lezioni per spiegare ai partecipanti - 100 in tutto - che è facile coniugare i piaceri della tavola con il benessere. «Chi soffre di disturbi dell'alimentazione finisce col mangiare sempre le stesse cose», osserva Chiara Manzi, dietista e coordinatrice del progetto. Ed è

opinione comune che «mangiare sano» significhi rinunciare al gusto. Ma non è così. «All'Ipsar Safi abbiamo elaborato ricette a basso contenuto di grassi - spiega - e deciso di insegnarle accompagnandole da lezioni di educazione alimentare». Corredate da materiale didattico all'avanguardia. «Le ricette vengono rappresentate su mappe concettuali - fa sapere la dietista - per facilitarne la memorizzazione». Grande attenzione anche alla presentazioni dei piatti: «L'occhio viene colpito dalla bellezza della portata e il senso di sazietà aumenta». Piacciono,

queste lezioni tenute da cuochi e medici. Tanto che «l'88% dei partecipanti ai corsi - rivendica Chiara Manzi - ha cambiato radicalmente modo di cucinare». Del comitato scientifico del progetto fa

Progetto del Centro Elis per conciliare disturbi alimentari e piatti di qualità

parte anche Natalia Visalli, endocrinologa e diabetologa, responsabile dei percorsi di educazione terapeutica strutturata per pazienti con diabete all'ospedale Sandro Pertini.

«Cerchiamo di insegnare a chi soffre di diabete le regole per alimentarsi in maniera piacevole e desiderabile - dice -. Il problema per loro non è tanto non mangiare zuccheri, quanto piuttosto essere consapevoli di quanti zuccheri si stanno

mangiando». Al bando pasta in bianco e insalate scondite, allora. «Il segreto per restare in forma è usare ingredienti buoni e semplici, come quelli privilegiati dalla dieta mediterranea», sottolinea lo chef Agostino Petrosino, che ha tenuto ieri la sua lezione - l'ultima, a cui è seguita la consegna dei diplomi - al ristorante «La locomotiva» di Roma. Basta davvero poco, come «cucinare in padelle antiaderenti, con le quali serve meno olio, o usare il sale grosso». E ancora insaporire i cibi con «erbe aromatiche e spezie», come consiglia lo chef Alessandro Circiello, della Federazione italiana cuochi. Che aggiunge: «È sempre possibile unire la buona cucina alla salute, basta trattare i prodotti nel modo giusto».

Giulia Rocchi

