

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica ADI WEB				
	Ilfattoalimentare.it	02/08/2019	<i>STOP AL PANINO A SCUOLA: PER LA CASSAZIONE NON C'E' IL DIRITTO AL PASTO DA CASA NELLE MENSE. IL COMM</i>	2
	NostroFiglio.it	02/08/2019	<i>ESTATE E SALUTE: COME EVITARE LE INTOSSICAZIONI ALIMENTARI</i>	4
	Panoramasanita.it	31/07/2019	<i>PANINO DA CASA, ADI: BENE LA SENTENZA DELLA CASSAZIONE, MA E' FONDAMENTALE IL LIVELLO QUALITATIVO DE</i>	7
	Bebblog.it	30/07/2019	<i>PANINO A SCUOLA: PER LA CASSAZIONE NON E' UN DIRITTO ASSOLUTO, MEGLIO IL PASTO COLLETTIVO</i>	8
	Ilpais.it	27/07/2019	<i>ATTENZIONE AI FALSI GURU DI FALSE DIETE PERICOLOSE PER LA SALUTE</i>	10
	EuroRegioneNews.eu	26/07/2019	<i>MEDICI UDINE: LIFE120 ANTI SCIENTIFICA</i>	12
	IlFriuli.it	26/07/2019	<i>ORDINE DEI MEDICI CONTRO IL METODO PANZIRONI</i>	14
	Asa-Press.com	24/07/2019	<i>TUTTI I CIBI DALLA A ALLA Z - LA VERITA' SU CIO' CHE MANGIAMO</i>	16
Rubrica SCENARIO				
	Il Sole 24 Ore	01/08/2019	<i>Per la carne senza carne un industria da 140 miliardi</i>	17
	La Repubblica	09/08/2019	<i>La dieta può salvare il pianeta</i>	18
	La Repubblica	06/08/2019	<i>E la guru ordinò vade retro grasso</i>	19
	La Repubblica	06/08/2019	<i>Quelli che si vive di sola aria</i>	21


[Contatti](#) [Chi siamo](#)
[f](#) [t](#) [y](#) [Cerca](#) 


 il fatto alimentare

[Home](#) [Sicurezza Alimentare](#) [Etichette & Prodotti](#) [Pubblicità & Bufale](#) **Nutrizione** [Pianeta](#) [Recensioni & Eventi](#)
[Home](#) / [Nutrizione](#) /

Stop al panino a scuola: per la Cassazione non c'è il diritto al pasto da casa nelle mense. Il commento dell'Adi

 Giulia Crepaldi · 2 Agosto 2019 · Nutrizione · [Lascia un commento](#)


Stop al panino da casa nelle mense scolastiche. Lo ha stabilito la [Corte di Cassazione](#), accogliendo il ricorso del comune di Torino e del ministero dell'Istruzione e annullando la sentenza del 2016 della Corte di appello di Torino, che aveva dato il via libera al pasto da casa nei locali mensa delle scuole, come chiedevano i 38 genitori del comitato CaroMensa. A far scoppiare le proteste era stato, inizialmente, il costo troppo elevato del servizio (circa 7 euro per la fascia di reddito più alta), ma poi, per alcuni, era diventata una questione di libertà individuale. Dopo il caso di Torino erano arrivate a cascata sentenze simili da tutta Italia.

All'epoca, la Corte di appello aveva sancito "il diritto degli appellanti di scegliere per i propri figli tra la refezione scolastica ed il pasto domestico da consumarsi nell'ambito delle singole scuole e nell'orario destinato alla refezione". Una decisione che non ha trovato d'accordo i giudici delle Sezioni unite della Cassazione, secondo i quali non esiste un "diritto soggettivo e incondizionato all'autorefezione individuale, nell'orario della mensa e nei locali scolastici".


[Iscriviti alla newsletter](#)

Email: *

Secondo la Cassazione, poi, portare da casa il panino o la 'schiscetta' può anche costituire una "violazione dei principi di uguaglianza e di non discriminazione in base alle condizioni economiche, oltre che al diritto alla salute, tenuto conto dei rischi igienico-sanitari di una refezione individuale e non controllata". La sentenza sancisce inoltre l'autonomia delle scuole nelle "modalità di gestione del servizio mensa", che i genitori non possono cercare di modificare in sede giudiziaria.

Come ci si poteva aspettare, sono arrivate subito le reazioni negative del comitato CaroMensa Torino, ma anche quella di **Coldiretti** che evidenzia come "più di un italiano su quattro (26%) ha una valutazione negativa dei pasti serviti nelle mense scolastiche", come rivela un'indagine Ixé commissionata dalla stessa associazione degli agricoltori.



La Corte di Cassazione ha annullato la sentenza che aveva dato il via libera al panino e al pasto da casa nelle mense scolastiche di Torino

È positiva, invece, la reazione dell'Associazione di dietetica e nutrizione clinica (Adi) che commentando la sentenza ricorda come "i pasti consumati in ambiente scolastico non solo hanno un valore nutrizionale, ma anche educativo" perché "l'alimentazione a scuola rappresenta un vero e proprio veicolo di proposta e acquisizione di modelli culturali e comportamentali che influenzeranno le scelte dei bambini". Un menu elaborato nel rispetto delle porzioni, della biodiversità e della stagionalità, spiega l'Adi, insegna ai bambini a tenere un comportamento alimentare corretto.

Ma perché tutto questo funzioni, ricordano i nutrizionisti, "è di fondamentale importanza elevare quindi il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare. È opportuno prevedere nel menù lo spuntino di metà mattina, preferibilmente costituito da frutta di semplice consumo, con l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e consentirgli di arrivare a pranzo con il giusto appetito".

© Riproduzione riservata

Se sei arrivato fino a qui...

...sei una delle 40 mila persone che ogni giorno leggono senza limitazioni le nostre notizie perché diamo a tutti l'accesso gratuito. Il

Fatto Alim
indipende
a lobby o
interferisc
articoli fa
l'esagerat
alimentar

Tutto ciò



CARICA
IL LIBRO
SCHISSETTA
A
MAFORO

Nome: *

Cognome: *

Azienda:

Professione:

Cliccando su Iscriviti dichiari di aver letto e accettato l'informativa

Accetto l'informativa

Iscriviti

176k Fans
 9,411 Followers
 1,007 Iscritti

- Recenti Tag
- Aflatoxine in burro di arachidi bio e formaldeide in ciotole di legno ... Ritirati dal mercato europeo 76 prodotti
 2 Agosto 2019
 - Stop al panino a scuola: per la Cassazione non c'è il diritto al pasto da casa nelle mense. Il commento dell'Adi
 2 Agosto 2019
 - Perché i cuochi del ristorante di Padova non portano il cappello? Lo chiede un lettore
 2 Agosto 2019

Questo sito utilizza cookie, di prima e di terza parte, per inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. **Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie, [clicca qui](#)**. Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

Estate e salute: come evitare le intossicazioni alimentari



Di Niccolò De Rosa

 SCRIVI ALLA REDAZIONE


07 Agosto 2018 | Aggiornato il 02 Agosto 2019

Temperature elevate e umidità sono le condizioni ideali per la proliferazione di batteri e microbi. Per questo l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica ha diffuso un vademecum contenente semplici accorgimenti da adottare al fine di evitare che i cibi si guastino o diventino dannosi per la salute



Insieme a caldo e **vacanze**, la stagione estiva porta con sé anche un notevole incremento delle percentuali di **intossicazioni alimentari**.

Il motivo è presto detto: **l'innalzarsi delle temperature** rende sempre più difficoltoso una **corretta conservazione degli alimenti**, i quali dunque si trovano maggiormente esposti al rischio di contaminazioni.

È per questo che **l'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)** ha scelto di stilare un semplice decalogo per ricordarci alcune **regole basilari** per evitare intossicazioni o malattie derivate dal consumo di cibi guasti.

SERVIZI

- * **Nomi per bambini**
- * **Calcolo ovulazione**
- * Calcolo settimane gravidanza
- * Calcolo lunghezza feto
- * Calcolo DPP - Data presunta parto
- * Calcolo percentili
- * Calcolo BMI - Indice di massa corporea
- * Calcola quanto sarà alto da adulto
- * Calcola altezza in base ai genitori
- * Hotel per bambini

PIÙ LETTI



23 Luglio 2019
Quando fare il test di gravidanza



01 Agosto 2019
Svezzamento bambini, tutto quello che bisogna sapere



30 Luglio 2019
Svezzamento, le 15 cose da sapere

Il vademecum

1. **PULIZIA:** Lavarsi sempre le mani dopo aver toccato frutta e verdura o aver manipolato alimenti diversi. Cambiare con frequenza i canovacci e igienizzare i luoghi di conservazione dei cibi o degli utensili da cucina.
2. **CONSERVAZIONE:** Tenere pulito (acqua, aceto, bicarbonato di sodio o detersivi appositi) e ordinato il frigorifero, badando, nei limiti del possibile, ad evitare troppi contatti tra alimenti differenti. Utilizzare contenitori in vetro o sottovuoti per gli avanzi. Non riporre mai alimenti caldi o tiepidi nel frigo.
3. **LAVAGGI:** Lavare sempre con attenzione frutta e verdura prima di consumarla o utilizzarla per cucinare. Meglio aggiungere anche un cucchiaino di bicarbonato e lasciare il tutto in acqua per 15 minuti circa. Dopo il lavaggio, non refrigerare: si potrebbero sviluppare batteri contaminanti per gli altri alimenti nel frigo. Lavare anche i prodotti in busta (Es: insalata). Ricordarsi che frutti e verdure vanno riposti dentro contenitori nei cassetti in basso. Non devono essere a contatto con altri alimenti.
4. **CARNE:** La carne deve essere conservata in sacchetti per alimenti nei ripiani bassi, e non va assolutamente pulita sotto l'acqua. Meglio consumarla entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni per affettati non confezionati e carne fresca.

ALIMENTAZIONE: 22 suggerimenti RAPIDI per genitori di bimbi selettivi

[Vai alla gallery](#) (22 foto)



5. **PESCE:** Deve essere pulito, eviscerato e lavato con acqua. Prima di metterlo nel frigo (in basso), meglio asciugarlo per bene. Va consumato entro 24 ore.
6. **LATTE E UOVA:** Latticini e uova vanno conservati nel ripiano centrale. Le uova non andrebbero tenute nel portauova dello sportello a causa degli sbalzi termici dovuti all'apertura e chiusura.
7. **PRODOTTI CONGELATI:** Per conservare i cibi nel freezer è consigliabile porzionare gli alimenti (carne e pesce) e avvolgerli in pellicole o in buste alimentari o in contenitori resistenti. Lo scongelamento va eseguito sempre nel frigorifero.
8. **OCCHIO ALL'ETICHETTA:** L'etichetta deve sempre essere letta in modo da sapere quali cibi stanno scadendo e riporli in primo piano, così da consumarli in breve tempo.

9. **COTTURA:** Cuocendo a temperature sopra i 120° C si è sicuri di eliminare le spore degli alimenti

10. **E SE CI INTOSSICHIAMO?** È importante bere acqua per evitare che i conati di vomito ci disidratino. Evitare poi pasti troppo abbondanti o cibi elaborati.

TI POTREBBE INTERESSARE

1 [Gelato ai bambini, va bene come merenda?](#)

2 [9 risposte ai dubbi più comuni sull'alimentazione dei bambini](#)

3 [Vacanze: 10 consigli per un'alimentazione SANA e corretta per i bambini](#)

4 [7 consigli per preparare la pelle prima di esporsi al sole](#)

TAG

[Alimentazione E Salute](#), [Intossicazioni](#), [Alimenti](#), [Caldo](#), [Batteri](#)

Sponsor

Maturità: i dati dell'anno scolastico 2017/2018

La lettera che il tuo adolescente non può scriverti

Potentissimo sbiancante denti naturale: elimina macchie e aloni gialli dallo smalto

www.oggibensere.com

Sponsor

Tom Cruise ha compiuto 57 anni: tutte le sue love story

ALFEMMINILE

7 motivi per portare i bambini in spiaggia

Preadolescenza nei figli maschi, 5 consigli dell'esperto per sapere come comportarsi

Raccomandato da 



NOSTROFIGLIO.it

PANORAMA

DELLA SANITÀ

[Home](#)[Chi siamo](#)[Contatti](#)[I miei abbonamenti](#)

Cerca nel sito



Panino da casa, Adi: Bene la sentenza della Cassazione, ma è fondamentale il livello qualitativo dei pasti consumati nelle mense scolastiche

31/07/2019 in News



L'alimentazione preventiva, fatta attraverso il lavoro e i menù delle mense scolastiche elaborati dalle Asl e dagli operatori sanitari qualificati, aiuta i bambini a tenere un comportamento alimentare corretto nel rispetto delle porzioni, della biodiversità e stagionalità dei prodotti.

"I pasti consumati in ambiente scolastico non solo hanno un valore nutrizionale, ma anche educativo, l'alimentazione a

scuola rappresenta un vero e proprio veicolo di proposta e acquisizione di modelli culturali e comportamentali che influenzeranno le scelte dei bambini. Il ruolo dei genitori è quello di aiutare a consolidare i miglioramenti del comportamento alimentare dei figli". Così l'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica commenta favorevolmente la sentenza delle Sezioni Unite della Corte di Cassazione che ha stabilito che non si potrà più consumare il "panino da casa" nell'orario di mensa scolastica, ribaltando così la pronuncia della Corte d'Appello di Torino del 2016, favorevole ai genitori degli alunni che preferivano alla mensa il pasto portato da casa. «L'alimentazione preventiva, fatta attraverso il lavoro e i menù delle mense scolastiche elaborati dalle Asl e dagli operatori sanitari qualificati, aiuta i bambini a tenere un comportamento alimentare corretto nel rispetto delle porzioni, della biodiversità e stagionalità dei prodotti e allo stesso tempo contribuisce alla convivialità e alla socializzazione – aggiungono gli esperti Adi – Elementi che aiutano a prevenire e a contrastare l'insorgere di patologie come l'obesità che in Italia coinvolge il 9,8% dei bambini e il sovrappeso (20,9%)». «Nella ristorazione scolastica è di fondamentale importanza elevare quindi il livello qualitativo dei pasti, come qualità nutrizionale e sensoriale, mantenendo saldi i principi di sicurezza alimentare. È opportuno prevedere nel menù lo spuntino di metà mattina, preferibilmente costituito da frutta di semplice consumo, con l'obiettivo di dare al bambino, nella pausa delle lezioni, l'energia necessaria a mantenere viva l'attenzione senza appesantire la digestione e consentirgli di arrivare a pranzo con il giusto appetito» concludono gli esperti Adi.



< Medicina Narrativa: Il progetto Iss per valutare diffusione ed efficacia delle Linee di indirizzo

La Figg rende obbligatoria la sanificazione periodica dei campi sintetici >

Non ci sono ancora commenti.

Lascia un commento

Devi essere **connesso** per inviare un commento.

Nell'ultimo numero



Abbonati alla rivista

Un anno di Panorama della Sanità

Iscriviti alla Newsletter

Email *

ISCRIVITI

Login

Username

Password

quattro + quattro = Remember Me

LOGIN

[Lost Password?](#) | [Register](#)

Agenda

XXV Congresso Nazionale Sin:
Il neonato al centro del futuro



Panino a scuola: per la Cassazione non è un diritto assoluto, meglio il pasto collettivo

 Di [Patrizia Chimera](#) | martedì 30 luglio 2019

La Cassazione sostiene che il panino a scuola non è un diritto assoluto. Meglio il pasto collettivo. D'accordo anche l'ADI.



Mensa obbligatoria a scuola: proposta del Senato vuole eliminare il pasto alternativo

Il Senato promuove un disegno di legge volto a rendere la mensa obbligatoria a scuola: addio al pasto alternativo?

Panino a scuola, dopo il lungo dibattito e le polemiche sollevate da genitori che chiedevano di poter preparare a casa il pasto dei propri figli da consumare a scuola, evitando la mensa, ecco che la **Cassazione** stabilisce che il panino portato da casa non rappresenta un diritto assoluto. Anzi, che in termini educativi e di crescita dei ragazzi, il pasto collettivo rimane la soluzione migliore.

La sentenza delle Sezioni Unite della Corte di Cassazione ha infatti stabilito che non si potrà più consumare nell'orario di mensa scolastica il panino da casa. Sentenza che ribalta la

decisione della Corte d'Appello di Torino del 2016 che aveva invece dato ragione ai genitori che preferivano il **pasto sostitutivo** a quello servito dalla mensa. Un plauso arriva da Miur e comune di Torino, che ora ha un mese e mezzo di tempo,

prima dell'avvio dell'anno scolastico 2019-2020, per trovare un accordo con i genitori per garantire un perfetto servizio delle mense.

D'accordo con la sentenza della Corte di Cassazione anche l'ADI, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che però chiede un aumento della qualità dei pasti delle mense scolastiche dove i nostri bambini mangiano. L'associazione ricorda che i pasti consumati a scuola non hanno solo un valore nutrizionale, ma anche educativo.

L'alimentazione a scuola rappresenta un vero e proprio veicolo di proposta e acquisizione di modelli culturali e comportamentali che influenzeranno le scelte dei bambini. Il ruolo dei genitori è quello di aiutare a consolidare i miglioramenti del comportamento alimentare dei figli.

L'ADI ricorda che i menù delle mense scolastiche sono dalle Asl e dagli operatori sanitari qualificati per aiutare i bambini a crescere seguendo buone norme di comportamento alimentare, rispettando porzioni, biodiversità e stagionalità dei prodotti. Senza dimenticare che contribuisce alla convivialità e alla socializzazione. Ma bisogna migliorarne la qualità.



Mense scolastiche in Italia, la classifica 2019 delle migliori

Mense scolastiche in Italia, stilata la classifica 2019 delle città dove i bambini mangiano meglio.

Foto Pixabay

Leggi anche: [Alimentazione per bambini](#) | [Scuola](#)

Homepage > Alimentazione per bambini

Sponsored Links



15 donne brutte che inspiegabilmente sono considerate belle

momento.it



Foto adorabili di fotografi sorpresi da animali selvaggi

Give It Love



Fallo ogni notte per eliminare la roncopatia.

Salute e Benessere



Non mangiare mai questi 11 alimenti che causano il cancro

Factaholics



22 Kg più leggera - Elisa rivela come ci è riuscita

Foodspring®



Circolare NoiPa: prestiti agevolati per Dipendenti Pubblici e Statali

Prestito NoiPA

I MAGAZINES DI BLOGO



SCELTI PER VOI



Nel cibo per bambini c'è troppo zucchero, rischio obesità...



Mense scolastiche in Italia, la classifica 2019 delle...



Scuola, il Comune di Milano regala borracce di alluminio a...

CATEGORIE

- Categorie principali +
- Abbigliamento +
- Accessori +
- Cinema e Video +
- Crescita +
- Giochi +
- Nonni +

[Vedi tutte](#) | [Archivio](#)

0 Commenti [bebeblogit](#)

1 Accedi ▾



redazione

5 Visite 0

la Trieste

[Home](#) [Primo piano](#) [Cronaca](#) [Dal territorio](#) [Focus](#) [A tu per tu](#) [Economia](#) [Arte & Eventi](#)
[Mangja e bevi](#) [Appuntamenti](#) [Sport](#)


Il richiamo dell'ordine dei medici contro l'alimentazione errata e sbilanciata proposta da metodi antiscientifici

L'Ordine dei Medici di Udine segnalerà e sanzionerà quei medici che suggeriscono Life120 o la promuovono in qualche forma.

No a consigliare o seguire proposte di finte diete che, anziché fare del bene alla salute, la danneggiano, molte volte in maniera irreversibile e con danni che possono essere permanenti. L'Ordine dei Medici di Udine formula un appello ai cittadini a non cadere nelle trame commerciali di astuti venditori che mercanteggiano la salute distruggendo tutte le evidenze scientifiche basate sul ruolo protettivo della Dieta Mediterranea. Il Presidente Maurizio Rocco si unisce alla battaglia da tempo avviata dalla Federazione nazionale degli Ordini dei Medici (Fnomceo) contro 'Life120' e il suo ideatore, Panzironi, un giornalista (sospeso dall'Ordine dei giornalisti e denunciato dall'Ordine dei medici), non un medico, che diffonde, macchiandosi di abuso di professione, diete e schemi alimentari del tutto sbilanciati e fuori da qualsiasi raccomandazione scientifica. "Devono stare molto attenti i cittadini a non farsi ingannare: tutte le indicazioni parlano concordemente di una forte riduzione dell'apporto delle proteine animali per prevenire le patologie, scegliendo il regno vegetale e integrale, in linea con la Dieta Mediterranea e invece Life120 propone l'esatto opposto, ovvero l'apporto costante di proteine animali e persino grassi saturi, come panna, burro etc. esponendo il corpo a gravi rischi per la salute che, di certo, non vengono contenuti con le pillole di integratori proposti sempre dalla falsa dieta", chiarisce il Presidente Rocco.

In altre parti d'Italia sono stati già sanzionati i medici che hanno partecipato alle trasmissioni del CercaSalute, oggetto di pesanti sanzioni comminate dall'Antitrust e dall'Agcom, o hanno consigliato ai loro pazienti di seguire questo "Far West" dietetico, riprendendo la definizione di Walter Ricciardi, ex direttore dell'Istituto superiore di sanità e docente di Igiene e Medicina preventiva dell'Università Cattolica

L'Ordine dei Medici di Udine segnalerà e sanzionerà quei medici che suggeriscono Life120 o la promuovono in qualche forma.

Il Presidente dell'Ordine intende promuovere invece il caposaldo principale per mantenersi in salute: la corretta alimentazione ricca di fibre e verdure, ovvero la dieta mediterranea fondata su cereali integrali, legumi, frutta secca, semi, niente farine raffinate 0 e 00, olio extravergine d'oliva, ridotto consumo di dolci e zuccheri, ridotto consumo di proteine animali (carne, latte, formaggi e derivati) dando la preferenza alla

per la tua pubblicità:



IL PAIS TV

Si è verificato un errore.

Prova a guardare il video su www.youtube.com oppure attiva JavaScript se è disabilitato nel browser.

MESTOLI E PADELLE

carne bianca magra e soprattutto al pesce azzurro pescato (limitare al massimo la carne rossa, salumi ed insaccati, etc), riduce del 30 per cento l'incidenza dei tumori. Si ammalano di cancro circa mille persone al giorno, ovvero circa 400 mila casi l'anno, il 3-4 per cento è under 40 anni, circa 10 mila giovani l'anno; il 30 per cento in meno significa 300 diagnosi in meno al giorno e 120 mila casi in meno di tumori all'anno in Italia. "Questi dati devono far riflettere. Soltanto grazie alla dieta e per dieta – ovvero stile di vita comprendente i modi di alimentarsi – mi riferisco alla dieta mediterranea, si possono prevenire ben il 30 per cento dei tumori, una percentuale che sale fino al 45 per cento se oltre all'alimentazione teniamo conto anche dello stile di vita relativo al movimento quotidiano, all'imperativo categorico di non fumare e al non bere alcolici o comunque limitare al massimo il consumo di alcol", questi messaggi i medici devono veicolare alla cittadinanza.

Contro Life120 erano già scese in campo altre società scientifiche: Andid (Associazione nazionale dietisti) e Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione) e molti biologi nutrizionisti.

[f Condividi su Facebook](#)
[Twitter Condividi su Twitter](#)
[p](#)
[G+](#)

AUTORE
redazione

ARTICOLO SUCCESSIVO
In Fvg manca personale formato alle tecnologie 4.0



mestoli & padelle

SCUOLA DI CUCINA

La rubrica di cucina settimanale de "Il Pais"

METEO



FACEBOOK



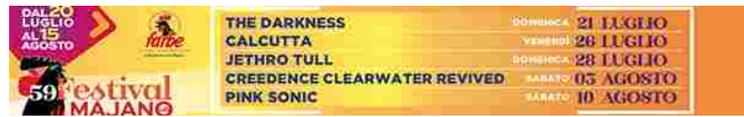
TUTTOUDINESE.IT

EFFE RADIO

ERROR OCCURRED
This player does not work without javascript!

LIFE RADIO

www.efferadio.it - Seguici su Facebook!



CULTURA

SALUTE

ECONOMIA

ATTUALITÀ

EVENTI

SPECIALNEWS

POLITICA

LAVORO

SPORT

ISTRUZIONE

TURISMO



26/07/2019 ■ Attualità, Home Page, Salute

MEDICI UDINE: LIFE120 ANTI SCIENTIFICA

L'Ordine dei Medici di Udine segnalerà e sanzionerà quei medici che suggeriscono Life120 o la promuovono in qualche forma.

No a consigliare o seguire proposte di finte diete che, anziché fare del bene alla salute, la danneggiano, molte volte in maniera irreversibile e con danni che possono essere permanenti. L'Ordine dei Medici di Udine formula un appello ai cittadini a non cadere nelle trame commerciali di astuti venditori che mercanteggiano la salute distruggendo tutte le evidenze scientifiche basate sul ruolo protettivo della Dieta Mediterranea. Il Presidente Maurizio Rocco si unisce alla battaglia da tempo avviata dalla Federazione nazionale degli Ordini dei Medici (Fnomceo) contro 'Life120' e il suo ideatore, Panzironi, un giornalista (sospeso dall'Ordine dei giornalisti e denunciato dall'Ordine dei medici), non un medico, che diffonde, macchiandosi di abuso di professione, diete e schemi alimentari del tutto sbilanciate e fuori da qualsiasi raccomandazione scientifica. "Devono stare molto attenti i cittadini a non farsi ingannare: tutte le indicazioni parlano concordemente di una forte riduzione dell'apporto delle proteine animali per prevenire le patologie, scegliendo il regno vegetale e integrale, in linea con la Dieta Mediterranea e invece Life120 propone l'esatto opposto, ovvero l'apporto costante di proteine animali e persino grassi saturi, come panna, burro etc. esponendo il corpo a gravi rischi per la salute che, di certo, non vengono contenuti con le pillole di integratori proposti sempre dalla falsa dieta", chiarisce il Presidente Rocco.

In altre parti d'Italia sono stati già sanzionati i medici che hanno partecipato alle trasmissioni del CercaSalute, oggetto di pesanti sanzioni comminate dall'Antitrust e dall'Agcom, o hanno consigliato ai loro pazienti di seguire questo "Far West" dietetico, riprendendo la definizione di Walter Ricciardi, ex direttore dell'Istituto superiore di sanità e docente di Igiene e Medicina preventiva dell'Università Cattolica

Il Presidente dell'Ordine intende promuovere invece il caposaldo principale per mantenersi in salute: la corretta alimentazione ricca di fibre e verdure, ovvero la dieta mediterranea fondata su cereali integrali, legumi, frutta secca, semi, niente farine raffinate 0 e 00, olio extravergine d'oliva, ridotto consumo di dolci e zuccheri, ridotto consumo di proteine animali (carne, latte, formaggi e derivati) dando la preferenza alla carne bianca magra e soprattutto al pesce azzurro pescato (limitare al massimo la carne rossa, salumi ed insaccati, etc), riduce del 30 per cento l'incidenza dei tumori.

CERCA:

mymed
a Fagagna (UD)

La salute
ha un nuovo punto
di riferimento

15 ambulatori
2 sale chirurgiche, laser
di ultima generazione
per chirurgia oculistica

ISCRIZIONE NEWSLETTER

email

 Ho letto la Privacy Policy (obbligatorio)

Iscriviti

GHIACCIO
SPETTACOLO
PRESENTA
MIDNIGHT

Uno show sul ghiaccio UNICO con i migliori pattinatori italiani ed internazionali fra i quali Carolina Kostner

PALAGHIACCIO PONTEBBA
13 AGOSTO 2019 - ORE 21.15

Si ammalano di cancro circa mille persone al giorno, ovvero circa 400 mila casi l'anno, il 3-4 per cento è under 40 anni, circa 10 mila giovani l'anno; il 30 per cento in meno significa 300 diagnosi in meno al giorno e 120 mila casi in meno di tumori all'anno in Italia. "Questi dati devono far riflettere. Soltanto grazie alla dieta e per dieta – ovvero stile di vita comprendente i modi di alimentarsi – mi riferisco alla dieta mediterranea, si possono prevenire ben il 30 per cento dei tumori, una percentuale che sale fino al 45 per cento se oltre all'alimentazione teniamo conto anche dello stile di vita relativo al movimento quotidiano, all'imperativo categorico di non fumare e al non bere alcolici o comunque limitare al massimo il consumo di alcol", questi messaggi i medici devono veicolare alla cittadinanza.

Contro Life120 erano già scese in campo altre società scientifiche: Andid (Associazione nazionale dietisti) e Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione) e molti biologi nutrizionisti.

Condividi     

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



"NO AL DR. GOOGLE PER AUTODIAGNOSI E AUTOPROGNOSI"



DIABETE: FVG SPERIMENTA UTILIZZO GRATUITO DI ALCUNI MODERNI DISPOSITIVI



VACCINI: ORDINE DEI MEDICI DI UDINE, STOPPARE CHI E' CONTRO LA SCIENZA



AMIANTO IN FVG: CONTRIBUTI DI 1.3 MLN E IL SOFTWARE GRATUITO ARAM



RICHIAMO MEDICI IN PENSIONE AFFIANCARE GIOVANI



RICHIAMO MEDICI IN PENSIONE AFFIANCARE GIOVANI

SEGUICI SU FACEBOOK

SUPPLEMENTI DI EUROREGIONENEWS

Comments are closed.


[NEWSLETTER](#) [ACCEDI](#)



seguici su:


[telefriuli](#) | [UDINESEBLOG](#)

Cerca


[HOME](#) [CRONACA](#) [POLITICA](#) [ECONOMIA](#) [CULTURA E SPETTACOLI](#) [COSTUME E SOCIETÀ](#) [SPORT](#) [EDICOLA](#) [GALLERY](#)

ULTIME NEWS

12.46 / Rifiuti, sequestrata una piazzola lavaggio mezzi


[Home](#) / [Salute e benessere](#) / [Ordine dei Medici contro il metodo Panzironi](#)


Ordine dei Medici contro il metodo Panzironi

Attenzione ai falsi guru e alle diete, come Life120, pericolose per la salute. Pronte sanzioni e segnalazioni



26 luglio 2019

No a consigliare o seguire proposte di finte diete che, anziché fare del bene alla salute, la danneggiano, molte volte in maniera irreversibile e con danni che possono essere permanenti. L'**Ordine dei Medici di Udine** formula un appello ai cittadini a non cadere nelle trame commerciali di astuti venditori che mercanteggiano la salute distruggendo tutte le evidenze scientifiche basate sul ruolo protettivo della **Dieta Mediterranea**.

Il Presidente **Maurizio Rocco** si unisce alla battaglia da tempo avviata dalla Federazione nazionale degli Ordini dei Medici (Fnomceo) contro **'Life120'** e il suo



SALUTE E BENESSERE

Lignano, le 'nuove' terme debuttano ad agosto

Quasi completata l'ultima opera di ristrutturazione: il parco acquatico vista mare. Mercoledì 31 luglio il taglio del nastro. Investimento totale di 6,5 milioni



Le acque minerali e calde pescate da un pozzo a 1.500 metri di profondità. Ma la Sil cercherà presto altre fonti



ideatore, **Panzironi**, un giornalista (sospeso dall'Ordine dei giornalisti e denunciato dall'Ordine dei medici), non un medico, che diffonde, macchiandosi di abuso di professione, diete e schemi alimentari del tutto sbilanciate e fuori da qualsiasi raccomandazione scientifica.

“Devono stare molto attenti i cittadini a non farsi ingannare: tutte le indicazioni parlano concordemente di una forte riduzione dell'apporto delle proteine animali per prevenire le patologie, scegliendo il regno vegetale e integrale, in linea con la Dieta Mediterranea e invece Life120 propone l'esatto opposto, ovvero l'apporto costante di proteine animali e persino grassi saturi, come panna, burro etc. esponendo il corpo a gravi rischi per la salute che, di certo, non vengono contenuti con le pillole di integratori proposti sempre dalla falsa dieta”, chiarisce il Presidente Rocco.

In altre parti d'Italia sono stati già sanzionati i medici che hanno partecipato alle trasmissioni del **CercaSalute**, oggetto di pesanti sanzioni comminate dall'Antitrust e dall'Agcom, o hanno consigliato ai loro pazienti di seguire questo “Far West” dietetico, riprendendo la definizione di Walter Ricciardi, ex direttore dell'Istituto superiore di sanità e docente di Igiene e Medicina preventiva dell'Università Cattolica. L'Ordine dei Medici di Udine segnalerà e sanzionerà quei medici che suggeriscono Life120 o la promuovono in qualche forma.

Il Presidente dell'Ordine intende promuovere, invece, il caposaldo principale per mantenersi in salute: la corretta alimentazione ricca di fibre e verdure, ovvero la dieta mediterranea fondata su cereali integrali, legumi, frutta secca, semi, niente farine raffinate 0 e 00, olio extravergine d'oliva, ridotto consumo di dolci e zuccheri, ridotto consumo di proteine animali (carne, latte, formaggi e derivati) dando la preferenza alla carne bianca magra e soprattutto al pesce azzurro pescato (limitare al massimo la carne rossa, salumi ed insaccati, etc), riduce del 30 per cento l'incidenza dei tumori.

Si ammalano di cancro circa mille persone al giorno, ovvero circa 400 mila casi l'anno, il 3-4 per cento è under 40 anni, circa 10 mila giovani l'anno; il 30 per cento in meno significa 300 diagnosi in meno al giorno e 120 mila casi in meno di tumori all'anno in Italia. “Questi dati devono far riflettere. Soltanto grazie alla dieta e per dieta - ovvero stile di vita comprendente i modi di alimentarsi - mi riferisco alla dieta mediterranea, si possono prevenire ben il 30 per cento dei tumori, una percentuale che sale fino al 45 per cento se oltre all'alimentazione teniamo conto anche dello stile di vita relativo al movimento quotidiano, all'imperativo categorico di non fumare e al non bere alcolici o comunque limitare al massimo il consumo di alcol”, questi messaggi i medici devono veicolare alla cittadinanza.

Contro Life120 erano già scese in campo altre società scientifiche: Andid (Associazione nazionale dietisti) e Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione) e molti biologi nutrizionisti.

0 COMMENTI

B I U | 😊

INVIÀ



STUDIO LA QUERCIA
L'IMMOBILIARE DI QUALITÀ

PASIAN DI PRATO
via Santa Caterina n.19
tel. 0432 410220
info@studiolaquercia.it
www.studiolaquercia.it

L'APPELLO



Vogliamo la verità per Giulio Regeni

La nostra testata risponde all'appello della sorella del ricercatore perché sia fatta luce sulla vicenda



8 Commenti

CULTURA



170 anni de il Friuli in mostra a Lignano

L'esposizione apre i battenti venerdì 26 luglio nelle sale della biblioteca civica



Commenta

ECONOMIA



Ditedi, i soci pubblici fanno spazio a quelli privati

Le quote cedute dal Comune di Reana distribuite a imprese e categorie



Commenta



Friulchem in Borsa, il plauso di Unindustria

“Aprirsi al mercato - ha detto Agrusti - è fondamentale. Auguri di buon lavoro a tutto il management”



Commenta

SPORT NEWS

nòva.tech

IDEE E PRODOTTI
PER L'INNOVAZIONE

Motto perpetuo

Sfuggiremo all'assurdità di far crescere un pollo intero solo per mangiarne il petto o l'ala, facendo crescere queste parti separatamente in un ambiente adatto

Winston Churchill

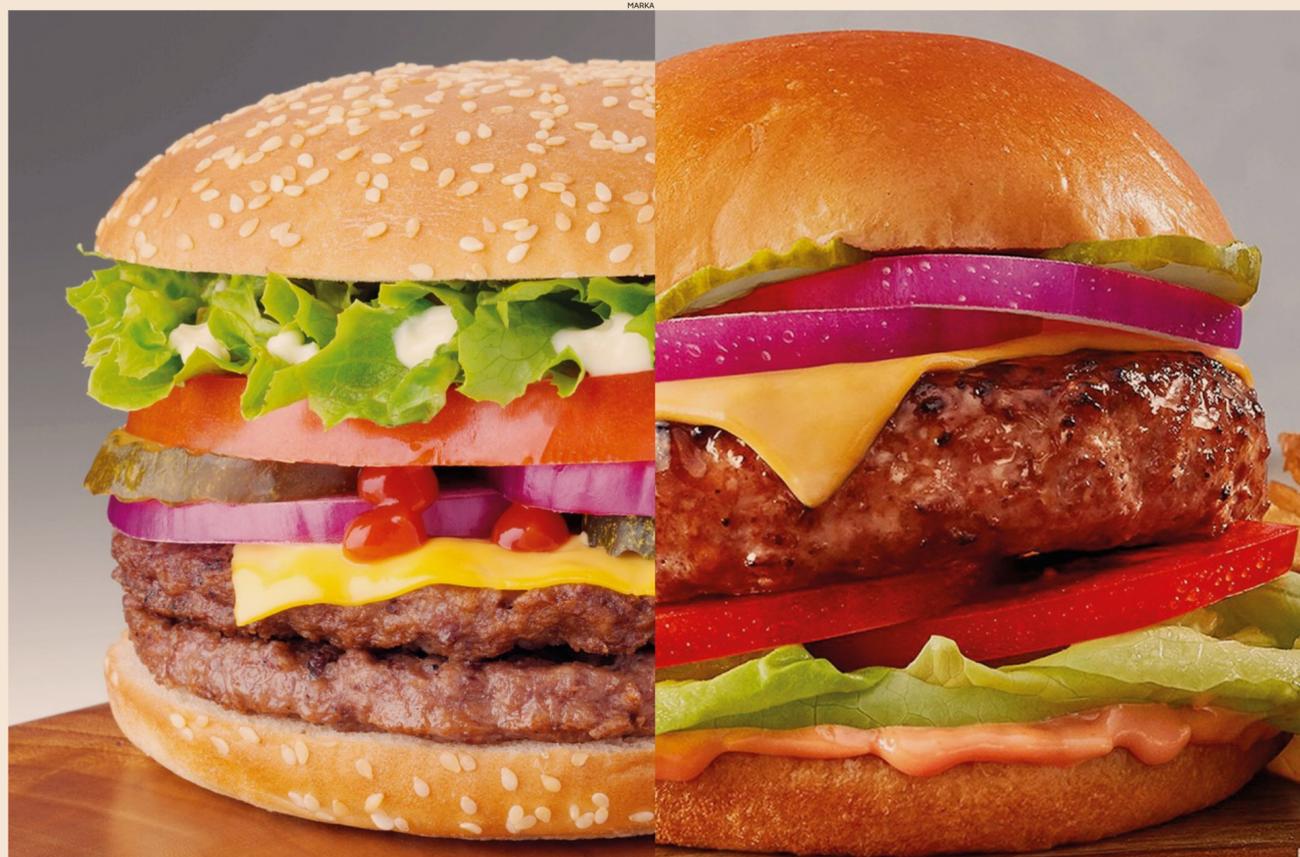
Guida online. Cinque app videoludiche da mettere nello smartphone prima di partire per le vacanze. Cinque consigli per non rinunciare a giocare in montagna o in spiaggia



Domenica su Nòva
Big tech nel mirino: «Potere eccessivo!»
Ma in un mercato tutto digitale cambia il concetto di monopolio e posizione dominante

Trova di più sul sito
isole24.com/tecnologia

.professioni .casa — LUNEDÌ .salute — MARTEDÌ .lavoro — MERCOLEDÌ nòva.tech — GIOVEDÌ .moda — VENERDÌ .marketing — SABATO .lifestyle — DOMENICA



Trova le differenze. Messa a confronto un hamburger tradizionale e uno a base vegetale è difficile distinguerli non solo per l'aspetto, ma anche per gusto, sapore e consistenza (quello di carne è a sinistra)

Alternative proteiche. Una corsa all'oro che mette in competizione chi le produce a partire dalle piante e chi dalle staminali. In entrambi i casi sono più sostenibili e sicure

Per la «carne senza carne» un'industria da 140 miliardi

Francesca Cerati

Amminoacidi, lipidi, tracce di minerali, vitamine e acqua. Una ventina di ingredienti ed ecco perfettamente ricreato il gusto e la consistenza di un hamburger. Indubbiamente il 2019 è l'anno della carne finta. Una produzione, secondo Barclays, che potrebbe raggiungere i 1,40 miliardi di dollari nel prossimo decennio, conquistando il 10% dell'industria globale della carne, con Impossible Foods e Beyond Meat in pole position. E la concorrenza nel campo delle proteine alternative sta aumentando in maniera aggressiva, bruciando sul tempo quella che si: Tyson Foods ha annunciato la propria linea di prodotti proteici a base vegetale - facendo subito scendere le azioni di Beyond Meat, che ha avuto la miglior performance dell'anno (+436%) - poco più di una settimana dopo l'ingresso di Nestlé nel mercato delle carni a base vegetale, che è già in vendita in Europa (da giugno si trova negli scaffali anche dei nostri supermercati) e prevede il lancio negli Usa in autunno. Sarà dunque sempre più difficile competere contro aziende alimentari affermate in possesso del riconoscimento del marchio, un'intera rete di distribuzione e di vendita. Comunque, secondo un rapporto di luglio di Plant Based Foods Asso-

ciation e Good Food Institute, negli Stati Uniti le vendite al dettaglio di alimenti a base vegetale sono cresciute dell'11% nell'ultimo anno. Le ragioni? Dalla preoccupazione per la propria salute - ma anche per quella degli animali - all'impatto ambientale degli allevamenti intensivi, sempre più persone scelgono alternative alla carne. Ma cosa c'è nel sostituto alle proteine vegetali che ha la grande ambizione di conquistare l'industria alimentare? E cosa distingue due delle opzioni di carne finta più popolari sul mercato: l'Himptible burger di Impossible Foods e il Beyond burger di Beyond Meat? In termini di ingredienti, i due hamburger sono piuttosto simili, l'eccezione è la principale fonte proteica: Beyond Meat usa la proteina di pisello invece della proteina di soia, che è l'ingrediente chiave di Impossible Foods. Ma cosa c'è di diverso? Il colore rosso di Beyond Burger deriva dall'estratto di barbabietola. Da un punto di vista

Sono una ventina gli ingredienti per replicare il gusto e la consistenza di un classico hamburger

dei numeri, entrambi hanno poco meno di 300 calorie, 20 grammi di proteine, quasi 400 mg di sodio, dai 20 ai 14 gr di grassi.

Entrambe le società hanno creato gli "hamburger" in laboratorio, con il benessere della Fda: Impossible Foods però utilizza l'ingegneria genetica per produrre legemoglobina di soia (nota anche come eme) responsabile del sapore della carne. E il prossimo passo sarà il pesce senza pesce. Impossible Foods ha infatti l'obiettivo di sviluppare alternative a base vegetale per ogni alimento di origine animale entro il 2035. Mentre il concorrente Tyson Foods intende espandere l'offerta con prodotti misti, come l'hamburger misto Raised & Rooted che sarà prodotto con carne di manzo Angus e proteine di piselli e che "avrà meno grassi saturi e meno calorie rispetto ad altri hamburger di origine vegetale", dice la società. Insomma, in soli 7 anni queste startup hanno trovato il modo per trasformare le piante in carne.

Ma esiste un'altra "alternativa all'alternativa", cioè lo sviluppo di prodotti a base di cellule staminali coltivate in laboratorio (prelevate dalla pelle o dal muscolo dell'animale) o altre biotecnologie come la stampa 3D per alimenti. Una via già intrapresa da molteplici consorzi di ricerca e startup (come Just, Finless Foods, Mosa Meats) e che potrebbe arrivare sul mercato entro i prossimi

La ricetta dell'hamburger veg

Valori nutrizionali di una porzione da 113 grammi

	TOTALE CALORIE
	290
	VALORE % GIORNALIERO
Grassi totali (17g)	22%
Grassi saturi (14g)	70%
Grasso trans (0g)	
Colesterolo (0mg)	0%
Sodio (580mg)	25%
Carboidrati totali (7g)	3%
Fibra alimentare (0g)	0
Zuccheri totali (1g incluso zuccheri agg.)	2%
Proteine (27g)	28%
Vitamina D (0mg)	0
Calcio (28mg)	2%
Ferro (4mg)	20%
Potassio (348mg)	8%

mi 5 anni se, tra le altre cose, si riusciranno a ridurre i costi di produzione. «Il rapido sviluppo tecnologico ha determinato un significativo abbattimento dei costi: nel giro di sei anni il costo di un hamburger derivato da staminali è passato da 250mila dollari a poco più di 10 dollari» precisa Carlo Alberto Redi, professore di Zoologia e Biologia dello sviluppo all'Università di Pavia e presidente del Comitato etico della Fondazione Umberto Veronesi, che proprio sull'agricoltura cellulare ha appena redatto un'approfondita analisi. Dalla quale emerge anche che, in futuro, le colture da cellule staminali per scopi alimentari potrebbero avere una doppia valenza: essere sia una fonte sicura di cibo, sia strumento mirato di salute pubblica. «L'uso dell'editing genetico (Crispr Cas-9) per modificare il genoma in maniera precisa, rapida ed economica potrebbe un giorno essere impiegato per modificare i profili nutrizionali dei tessuti coltivati in vitro al fine di migliorare le proprietà organolettiche, l'impatto sulla salute, sostituendo per esempio i grassi meno nobili, o per avviare a specifiche emergenze nutrizionali e sanitarie, ad esempio arricchendola di aminoacidi essenziali, vitamine e minerali piuttosto che farmaci utili a contrastare malattie endemiche di specifiche parti del mondo» conclude Redi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CONTAMINAZIONI

JUST

Come far nascere l'uovo senza la gallina

Se la carne senza carne diventa sempre più popolare nei fast food americani, i titoli delle società di carne a base vegetale balzano a Wall Street e i consumatori premono per modelli alimentari più sostenibili in prospettiva, gli argomenti a favore delle proteine vegetali si estendono ad altri alimenti. Ecco allora che una catena canadese, Tim Hortons, ha fatto debuttare proprio in questi giorni, e solo in alcuni negozi, il proprio sandwich vegano per il breakfast con l'aggiunta di una omelette senza uova. O meglio fatta con uova senza uova. Si tratta di un esperimento per testare la reazione dei consumatori. Perché fare uova vegetali non è così semplice, dal momento che l'uovo è uno degli alimenti più versatili che si possa immaginare: possono essere fatte strapazzate, rissolate, fritte o in omelette, vengono utilizzate in torte, pasta fresca e per impanatura, oppure utilizzate solo con l'albume: un'imitazione dell'uovo deve essere in grado di replicare il gusto in ciascun utilizzo. La omelette di Tim Hortons è fornita da Just, società californiana specializzata nelle uova vegetali, che ha iniziato con le emulsioni e i prodotti per panificazione. Ora si lancia nelle omelette: il risultato non sembra niente male, stando alle reazioni dei consumatori.

—P.Sol.



Copia difficile. Complesso replicare un alimento versatile come l'uovo

ARBY'S

Uno spuntino di tacchino ma a forma di carota

«Il nostro primo ortaggio sarà il marrot». Questo nome, che ha un nonsoché di dialettale, è in realtà un neologismo di Arby's - la seconda catena di ristoranti più grande degli Stati Uniti per i sandwich in termini di unità e terza per fatturato - che è fondamentalmente un pezzo di carne a forma di carota. «La gente già ama la carne - ha detto Jim Taylor, chief marketing officer di Arby's - Quello che hanno difficoltà a farsi piacere sono le verdure. Così abbiamo pensato: se riescono a produrre carne dalle verdure, perché non possiamo produrre verdure dalla carne?». Al momento la società ha fatto domanda per il marchio "Megetables" e il marrot è ancora un "troll": a seconda della risposta del pubblico, la società deciderà se introdurla sul mercato come promozione a tempo limitato.

Il marrot, in pratica, è un petto di tacchino a forma di carota, arrotolata e cotta in una garza, prima di essere gettata nella polvere di succo di carota disidratato e arrostita al forno. Viene poi finita con una brúlée di zucchero d'acero e un rametto di prezzemolo in cima. Arby's si è ancorata ai carnivori nell'ambito della sua strategia aziendale. E i suoi clienti potrebbero davvero avere appetito per un marrot...

—Fr.Ce.



Marrot. L'ultimo prodotto di Arby's: petto di tacchino a forma di carota

PREVISIONI

Proteine da insetti, il mercato non manca

La farina di grillo ha un contenuto proteico del 69% contro il 43% del manzo secco e il 31% del pollo. In più contiene nove aminoacidi essenziali, oltre a zinco, ferro, potassio, magnesio, sodio, calcio e vitamina B12. Come se non bastasse, funziona anche da alternativa al latte per il suo alto contenuto di calcio e allo stesso tempo ha il vantaggio di un impatto ambientale decisamente ridotto: il grillo necessita di due chili di cibo per produrre un chilo di carne, di cui l'80% è commestibile, mentre la vacca arriva a otto chili per chilo di carne, di cui solo il 40% utilizzabile. Se a tutto questo si aggiunge anche la maggior accettazione culturale come alimento si capisce che sarà proprio il grillo a trainare la domanda in un mercato in forte crescita, che si stima possa lievitare a 1,3 miliardi di dollari rispetto ai 144 milioni di oggi, con un Cagr del 45%. A trainare la richiesta è soprattutto il comparto dell'alimentazione animale in cui le proteine da insetti stanno sostituendo quelle animali. Allo stesso tempo sempre più determinante è l'appoggio per proteine alternative che possano garantire una maggior sostenibilità dei modelli alimentari in prospettiva, sia nei paesi in via di sviluppo che per quelli industrializzati.

—P.Sol.



Il salto del grillo. È il grillo a trainare il mercato dei cibi da insetti

TOTEM E RAGÙ. 1

E la guru ordinò: vade retro, grasso

Non è uno scherzo, ma la tecnica utilizzata da una celebre consulente delle star di Hollywood. Eppure la demonizzazione dei chili in eccesso ha radici antiche. Da Platone alla Bibbia Vai via grasso, esci da questa donna! ». È l'esorcismo antiadipe di Mary Ascension Saulnier, la guru californiana che scaccia i chili superflui dal corpo delle sue clienti. È diventata famosa come The Fat Whisperer , la donna che sussurra al grasso perché per mettere in fuga le legioni demoniache che dilatano fianchi e fondoschiena usa l' arma della persuasione. Sostiene, infatti, di essere in grado di entrare in contatto con le membrane cellulari, di individuare le emozioni negative che si sono impossessate dei cuscinetti delle sue pazienti e di saperle convincere a mollare la presa. I maligni la chiamano The Wallet Whisperer , quella che sussurra al portafogli, visto che ogni seduta del rituale liberatorio va dai 230 dollari in su. E la lotta con il Maligno annidato nelle pance tremolanti non si risolve certo in una sola botta. Dal suo studio sono state viste uscire più di una volta star come Kim Kardashian, Kate Hudson e Paris Hilton. L' ineffabile sussurratrice associa alla sua terapia d' urto una serie di rimedi collaterali appresi all' Accademia di guarigione naturale di Santa Fe nel Nuovo Messico, dove è stata proclamata maestra di cucina crudista, istruttrice di pilates e coach motivazionale. Tutto quel che occorre, insomma, per condurre la sua guerra santa contro la ciccia. «Dimenticate la religione che è roba passata. Adorate il vostro karma ». Detta così sembra solo una furbata, eppure questo vangelo slim, che trasforma l' etica in dietetica e promette la redenzione della carne in questa vita, ha radici lontane. Già nell' Antico Testamento, i libri dei profeti pullulano di veementi sermoni contro la pinguedine. Anche se ad essere oggetto degli anatemi non è l' oversize in sé, ma i vizi morali di cui è il sintomo visibile. Il vero peccato sta nell' avidità di chi ingrassa a spese degli altri. Ma è una colpa che pesa sulla coscienza e non sulla bilancia. Clemente Alessandrino, uno dei padri della Chiesa sostiene che mangiare molto induce uno stato di delirio allucinatorio che ottunde i sensi e insozza l' anima. La necessità di un controllo degli istinti attraverso il cibo è una costante dell' ascetismo antico come del puritanesimo dietologico moderno. San Girolamo, il penitente per antonomasia, offre addirittura una serie di indicazioni alimentari per un perfetto regime cristiano, in grado di raffreddare ogni voglia. Erbe selvatiche, un pugno di legumi, acqua e pochissimo pane. Una casta dieta. L' idea è che una riserva calorica eccessiva inneschi una carambola degli appetiti, trasformando la fame in desiderio e lo sfizio in vizio. E che dalla tavola si finisca spesso e volentieri a letto, lo dice persino un gigante del pensiero come Platone, nel secondo libro della Repubblica . In fondo dalle antiche teologie del sovrappeso agli integralismi salutisti del nostro tempo il passo è più breve di quanto possa sembrare. E anche se la devozione ha lasciato il posto alla nutrizione, nella dilagante obesofobia di oggi riaffiorano fantasmi biblici. Non è un caso che ad enunciare i primi precetti della nostra dietologia di massa siano stati uomini di chiesa come il pastore



presbiteriano Charlie W. Shedd, che nel 1957 fa un vero botto con il best seller Pray Your Weight Away (prega per ridurre il peso) dove espone il suo programma dimagrante, direttamente ispirato alla Bibbia. Shedd equipara senza mezzi termini obesità e peccato e prescrive la preghiera come parafarmaco anoressizzante. Da allora negli Usa le diete cristiane si moltiplicano e legioni di redentori delle taglie forti tuonano dagli schermi televisivi. «Dovete imparare a respingere Satana in modo che il vostro corpo sia degno dello Spirito Santo », predica George Malkmus, profeta della Hallelujah diet. Secondo lui i cristiani si ammalano perché si sono allontanati dalle leggi naturali del signore. Per entrare nel suo paradiso salutista la ricetta è semplice. Centrifughe di carote, verdure crude, miele, frutta a volontà. E nessuna concessione ai piaceri della carne. È una dieta della beatificazione o, piuttosto, una beatificazione della dieta, una sacralizzazione del business alimentare, che promette tassi di longevità degni di Noè, al cui confronto i 120 anni garantiti da Panzironi sono una morte precoce. A condizione però di trangugiare l' esorcibo inventato da Malkmus, il Barley Max, un bevone verde dotato di poteri miracolosi che consente alle cellule di conservarsi dure e pure vita natural durante. E intanto l' affare delle diete devote continua a sfornare titoli che parlano da soli. Come Slim for Him (Magro per Lui), dove per Lui si intende l' Altissimo, che per salvare l' umanità, si è fatto dietologo. O The Maker' s Diet (La dieta del Creatore) e perfino un What would Jesus Eat? (Che cosa mangerebbe oggi Gesù?). Così la religione, messa alla porta dalla secolarizzazione, rientra dalla finestra come devozione del corpo, facendo cortocircuitare anima e glutei, salvezza e salute, dio e bio. Sono solo alcuni degli effetti collaterali della santa alleanza tra una religione uscita dai binari, una scienza mal divulgata, una ciarlataneria spudorata e i sacri interessi dell' industria della magrezza. Che producono un continuo allarme alimentare, esagerando oltremisura i rischi del sovrappeso e trasformando il mangiare in un peccato o in una malattia, o nell' uno e l' altra insieme. Finendo per moltiplicare le penitenze e le astinenze, i totem e i tabù. Col risultato di vivere da malati per morire sani. - 1. Continua ©RIPRODUZIONE RISERVATA.

TOTEM E RAGÙ.2

Quelli che... si vive di sola aria

I "respiriani" credono che il cibo sia veleno e come gli asceti orientali o gli eremiti cristiani provano a superare i limiti del corpo

Sono 22 giorni che non mangio e bevo solo acqua, un quarto di litro al giorno. Ma io sono al terzo livello, il quarto prevede che non si provi più alcun bisogno di ingerire acqua o cibo». Lo ha detto Nicolas Pilartz, profeta del respirianesimo, intervistato nei giorni scorsi da Lara Tomasetta per TPI News. Il guru dell' alimentazione pranica, che vive nella campagna di Fabriano nelle Marche, in una yurtta, la tenda dei nomadi mongoli, è il punto di riferimento dei respiriani italiani, la più estrema delle tribù alimentari. Che conta adepti in tutto il mondo, fra cui celebrità come l' attrice Michelle Pfeiffer e Valeria Lukyanova, la donna che si è trasformata in Barbie a forza di chirurgia plastica. Secondo loro l' organismo viene inesorabilmente avvelenato dal cibo. L' unico modo per salvarsi consisterebbe nel purificare le cellule alimentari unicamente con l' energia spirituale che circola per l' universo. Quel che vuol dirsi vivere d' aria. Proprio come fanno da

sempre gli eremiti cristiani e gli asceti orientali, che tentano di andare al di là dei limiti del corpo, associando alla preghiera e alla meditazione un' astinenza sempre più dura, fino ad arrivare alla rinuncia a ogni cibo. C' è un minimo comun denominatore che lega l' ascetismo di un tempo all' estremismo dietetico contemporaneo ed è l' aspirazione ad un controllo assoluto del corpo e della mente, attraverso il cibo, o meglio la sua negazione. La differenza è che una volta questo vivere di stenti era una pratica devozionale, oggi è una misura salutista. Allora riguardava l' interiorità e non le interiora, l' anima e non le animelle. Ma, al di là delle motivazioni, gli argomenti e i comportamenti si somigliano in maniera sorprendente. Certo è che da che mondo è mondo l' anatomia del corpo e quella dello spirito si modellano l' una sull' altra. E non diversamente da quel che dicono oggi i respiriani, anche i Padri della Chiesa pensavano che il digiuno prolungato riuscisse a trasformare la natura stessa della fisiologia umana, rendendo l' essere incorruttibile. Secondo Atanasio il Grande, vescovo di Alessandria d' Egitto tra il secondo e il terzo secolo, stare a pancia vuota libera il corpo dalle sostanze contaminanti, ma al tempo stesso scaccia i demoni, espelle i cattivi pensieri e purifica il cuore. E se si toglie il riferimento all' Altissimo, non siamo lontani da quella sorta di religione del metabolismo, da quella ideologia del drenaggio, assurde a catalogo laico del fitness contemporaneo. Nel Libro dei gradi, un testo monastico di area siriana del quarto secolo, è scritto a chiare lettere che il digiuno depura dalle scorie della corporeità e libera la parte spirituale dell' essere. Testualmente lo rende "filtrato". Una diuresi dell' anima, non lontana, nei termini se non nelle intenzioni, dal ricorso diligente a prodotti depurativi che oggi trasforma farmacie ed erboristerie in purgatori secolarizzati, in luoghi di remissione dei peccati di gola. E fa del business delle tisane e delle acque funzionali un florido mercato delle indulgenze. Come dire che il drenaggio del corpo elimina le tossine dell' anima e



rende puliti dentro, plin plin, più adatti all' incontro con Dio. Insomma, un filo rosso unisce i rigori di ieri alle punizioni di oggi, ed è l' idea che diminuire il peso del cibo compensa il sovrappeso dei peccati. Una bilancia metà fisica, ma soprattutto metafisica, che getta su un piatto la carne e sull' altro lo spirito. Sant' Agostino dice che nel momento stesso in cui il Signore creò il Paradiso, istituì la legge del digiuno perché sapeva bene che il peccato sarebbe entrato nel mondo usando come cavallo di Troia il cibo. Che ha il male in sé, perché è legato a doppio filo al desiderio e alla tentazione. Così se il serpente prende per la gola, il Creatore prescrive il digiuno. Ecco perché anche oggi agli occhi di tanti un' amatriciana pesa sulla coscienza, mentre un' insalata scondita la lava. In realtà, a essere oggetto degli strali dei penitenti d' antan e dei rinuncianti del nostro tempo, non è tanto e solo il cibo in sé, quanto il circolo vizioso messo in moto dal piacere della tavola. Non a caso i bacchettonissimi Padri della Chiesa fanno spesso della gastronomia l' oggetto dei loro anatemi. Tertulliano spara a zero contro i golosi, schiavi dei loro sfizi e sempre intenti a strafogarsi di manicaretti. Ma il colpo mortale il grande moralista lo riserva ai cuochi, i masterchef di allora, che sono i supremi sacerdoti delle riprovevoli liturgie del ventre. E Clemente Alessandrino, un po' moralista un po' nutrizionista, condanna l' eccesso di cibi elaborati e di ricette eccessivamente ricercate che fanno male allo stomaco e trascinano lo spirito in un gorgo di pericolose voluttà. E anche lui fa un ritratto diabolico di questi stellati ante litteram, che istigano al peccato e bruciano la loro vita, nonché quella dei loro avventori, tra padelle sfrigolanti e piatti troppo buoni per essere sani. E snaturano perfino il pane quotidiano, perché lo raffinano troppo buttando via la parte più nutriente, per trasformarlo in un biasimevole piacere. Le parole del teologo di Alessandria anticipano la recente demonizzazione delle bianchissime farine 00 e la beatificazione del pane integrale, che oggi abbiamo elevato a emblema supremo di salute e salvezza, facendo cortocircuitare fibra alimentare e fibra morale. E così noi, da pauperisti opulenti, facciamo nostro il comandamento di Clemente e cerchiamo di redimerci, pagando cibi da poveri a prezzi da ricchi. - 2. Continua ©RIPRODUZIONE RISERVATA Una volta digiunare a oltranza era una pratica devozionale oggi è diventata la misura salutista estrema.