

Gazzettino del Sud-Est

Quindicinale indipendente di informazione

ANNO VIII - N. 5
1/15 Marzo 2012

e-mail: gazzettinodelsudest@hotmail.it - Cell. 3493987437

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale -70% /CBPA SUD2 Siracusa

€ 1,00

Convegno in memoria di Piero Cataldi

Mangiar sano e naturale

Per ricordare Piero Cataldi, erborista stroncato prematuramente da un male incurabile, l'associazione culturale "Terra di Eloro" in collaborazione con Asd "Pietro Guarino" e "Lara", ha promosso il convegno sul tema "Mangiar sano e naturale" tenutosi al cine-teatro Santa Caterina il 10 marzo.

L'intento perseguito dai sodalizi è stato quello di rendere omaggio ad un amico e maestro di vita, la cui esistenza è stata sempre contraddistinta da una filosofia basata sul recupero del rapporto tra l'uomo e la natura per raggiungere equilibrio e benessere psicofisico.

Protagonista dell'incontro, il dott. Michele Riefoli, esperto di alimentazione naturale integrale consapevole, membro dell'associazione vegetariana animalista



e della società scientifica di nutrizione vegetariana. Dopo il prelude della moderatrice Cinzia Spadola, la parola è passata al relatore il quale ha dispensato informazioni e consigli su un'alimentazione sana, prevalentemente a base di vegetali, secondo le linee guida internazionali che consigliano di aumentare il consumo di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, fino ad arrivare ad un regime strettamente vegetariano, purché ciò avvenga con consapevolezza.

"Oggi tendiamo ad una dieta onnivora di tipo degenerativo- ha spiegato il dott. Riefoli- Dobbiamo recuperare la dieta mediterranea dei nostri nonni, col vantaggio di poter contare su una gamma molto più vasta di alimenti, rispetto al passato. Attualmente si mangiano sempre più spesso cibi industriali, precotti, prevalentemente di origine animale quindi ricchi di grassi saturi, di colesterolo, con molto sale, olio fritto, ecc..."

Ciò accade perché stiamo perdendo il contatto con la natura.

I vegetali sono in grado di

coprire il fabbisogno nutrizionale, quindi non dovrebbero essere considerati contorni, ma piatti principali". Dando dei consigli pratici all'uditorio, il prof. Riefoli ha consigliato di iniziare ogni pasto con verdure crude (la cottura distrugge l'apporto vitaminico ed enzimatico), ad esempio con una insalatona mista multicolor a base di prodotti di stagione quali pomodori, carote, zucchine, finocchi, lattuga, ecc..., arricchita con germogli che sono dei "superalimenti" ricchissimi di nutrienti, e con frutta fresca e frutta secca.

"Un ruolo fondamentale nella nostra alimentazione dovrebbero poi avere i cereali a chicco come farro, avena, orzo, grano, riso che sono a basso indice glicemico cioè evitano che gli zuccheri si trasformino in grassi di deposito, dunque aiutano a mantenersi in forma".

Al termine del convegno è stata consegnata una targa ai familiari di Piero Cataldi visibilmente commossi e profondamente grati alle associazioni che hanno organizzato l'evento.

Cecilia Galizia