

A TERAMO LA FIERA MERCATO DEL BENESSERE: “GODERE DEL CIBO SENZA RISCHI SI PUÒ”



TERAMO - “Le nostre abitudini nel tempo sono cambiate completamente, inizialmente con una maggiore abbondanza e accesso al cibo, poi a seguito della crescita economica l’accesso è diventato anche più facilitato. Oggi ci troviamo in una fase particolare in cui siamo afflitti da problemi legati l’obesità, cioè a un eccesso di cibo, peraltro spesso non idoneo al nostro organismo. Per questo dobbiamo fornire alla popolazione delle raccomandazioni che

permettano di godere del cibo senza però entrare nel baratro patologico”.

Il professor **Mauro Serafini**, docente di Nutrizione umana dell’Università di Teramo, è intervenuto in questi termini alla Fiera Mercato del Benessere in corso a Teramo, manifestazione organizzata per diffondere la cultura della corretta alimentazione, l’educazione ambientale, cultura e tradizioni locali, nell’ambito di “Abruzzo Regione del Benessere”, progetto della Regione Abruzzo, di cui è soggetto attuatore Arta in partnership con l’Ateneo teramano, che mira al miglioramento della qualità della vita della comunità e dei cittadini attraverso prevenzione sanitaria, educazione alimentare, qualità ambientale, riqualificazione del territorio.

Il docente è intervenuto al convegno “Benessere & Salute” che ha aperto la seconda giornata dell’evento, che vede Corso di Porta Romana – dove stamattina ha stazionato anche un camper della Asl per la somministrazione dei vaccini – animato da 35 espositori tra agricoltori, tartufai, casari, ristoratori, artigiani e uno spazio dimostrativo della filiera agroalimentare in cui viene mostrato l’intero processo di trasformazione del grano in pasta, e dibattiti.

Serafini coordina lo studio “Centenari” dell’Ateneo teramano che ha rilevato come nei borghi delle aree interne, nell’area del Parco nazionale d’Abruzzo e in quella della Maiella, la longevità deve molto alle abitudini alimentari soprattutto del passato.

“Dopo una mangiata importante”, ha detto poi il professore, “occorre mangiare meno e meglio, per permettere al metabolismo di tornare efficiente, perché abbiamo un metabolismo e un sistema immunitario che, tranne casi patologici, funzionano, siamo noi a ridurre l’efficacia con uno stile di vita scorretto”.

“Purtroppo l’Abruzzo è conosciuto solo per l’arrosticino, ma c’è una totipotenza e una biodiversità incredibile”, ha fatto osservare Serafini, “l’aspetto della longevità può essere un volano per valorizzare tutte le eccellenze”.

La Fiera Mercato del Benessere, di fatto la prima occasione in cui si mettono insieme sanità,

agroalimentare e formazione in un progetto multidisciplinare, quale è “Abruzzo Regione del Benessere”, volto a valorizzare, tutelare e promuovere il benessere dei cittadini abruzzesi sotto il profilo culturale, ambientale, alimentare e salutare,

La Fiera Mercato del Benessere prosegue domani, alle ore 9,00 con l’apertura del mercato del benessere, alle ore 10,00 Musica popolare con la compagnia degli organetti abruzzesi.

L’intero evento si svolge nel pieno rispetto della normativa anti-Covid e sabato mattina sarà anche presente un camper della Asl per la somministrazione del vaccino. Per informazioni e prenotazioni 348-4225544 o portaromanabell_2021@libero.it.