

Fiorito sale in cattedra Stile di alimentazione Ecco le regole salvavita

L'iniziativa. Sala Ipogea a Morbegno con 300 persone
L'omeopata nutrizionista ha parlato di vizi e virtù
del modo di porsi verso il cibo e di consumarlo

MORBEGNO
DANILO ROCCA

Interesse notevole, par-
cheggii in zona nord esauriti mer-
coledì a Morbegno intorno al
complesso di San Giuseppe.

In serata alla sala ipogea, audi-
torium della chiesa, oltre 300 per-
sone si sono ritrovate per ascolta-
re indicazioni sugli stili di vita e
rivelazioni sulle moderne trasfor-
mazioni dei cibi dal dottor **Alber-
to Fiorito**, medico chirurgo, omeo-
pata nutrizionista specializzato
in medicina psicosomatica.

Allontanarsi dal vortice

Tema della serata "Alimentazione
e prevenzione" è l'attesa dei citta-
dini per sapere come si fa a non
farsi risucchiare nel vortice dei
consumi indotti dalla grande in-
dustria alimentare, che come ha
spiegato il relatore a inizio serata
«fanno apparire come cibo gustoso
e da comprare anche ciò che
"cibo non è».

L'esempio è corso ai manica-
retti proposti nel settore surgelati,
oppure del "precotto" come il pa-
ne, che come ha spiegato Fiorito
in certi centri della grande distri-
buzione «viene presentato come
appena sfornato, invece è stato

preparato in centri di trasforma-
zione degli alimenti all'estero an-
che due anni fa». Poi resterebbe
surgelato.

Critiche al "cibo di consumo",
ai nostri consumi alimentari han-
no attraversato la serata. Il medico
e nutrizionista ha chiesto ai pre-
senti cosa offrirono per merenda
ai loro giovani figli, ricordando i
terribili incrementi che si regi-
strano in questi anni sulle percen-
tuali dei casi di diabete tra bambi-
ni e ragazzi.

Fiorito, vero showman della
critica ai costumi, ai modi di essere
e alla società contemporanea ha
intessuto un vero e proprio spet-
tacolo di parole e dati con intenti di
prevenzione, basato su una critica
feroce anche dei consumatori.
«Noi lo sappiamo cosa ci fa male
- ha detto -, sappiamo quanto zuc-
chero c'è dentro le merendine che

**■ Critica feroce
dei consumatori
quella proposta
dal chirurgo
nel suo intervento**

diamo ai nostri figli o nelle bibite
gassate, ma prevale sempre un at-
teggiamiento sul piano dell'ali-
mentazione che punta al "lasciar
perdere", a concedere e conceder-
si tutto. Poi arrivano le malattie
degenerative, il cancro, le patolo-
gie cardiache».

Rassicurazioni e risposte

«Io che sono un medico, sono lì
quando venite con il terrore negli
occhi perché vi è stato diagnosti-
cato un sintomo di un grande male
o il vostro fisico va fuori controllo
e andate cercando speranze, rassi-
curazioni, risposte».

Invece, ha chiarito il nutrizio-
nista, le rassicurazioni le dobbia-
mo cercare noi, mutando i nostri
stili di vita. «Ci sono tante regole
"salvavita" - ha puntualizzato il
medico e relatore -, ci sono cibi
che sappiamo fanno male.
Un'eventuale assunzione non è
proibita, ma va considerata come
un piccolo strappo alla regola che
ci concediamo, all'interno di un
modo di alimentarci che deve
cambiare radicalmente. I dolci
vanno mangiati una volta alla set-
timana e fatti in casa, l'attività fisi-
ca blanda deve essere quotidiana,
intensa per tre ore alla settimana».



Alberto Fiorito durante la serata dedicata all'alimentazione

La curiosità

Movimento per cambiare a tavola

La serata "Alimentazione e pre-
venzione" tenuta alla sala Ipogea
è stata organizzata con il patro-
nio del Comune di Morbegno, da
sponsor e operatori del settore
dell'alimentazione alternativa e
delle buone pratiche. Erano
presenti nello staff organizzativo
volontari della associazione
#enjoyforever, movimento nato
nel giugno 2016 in collaborazione
con Alberto Fiorito, di cui abbrac-
cia gli ideali. «Attraverso le con-
ferenze sul territorio come quella

di questa sera - è stato precisato -
riusciamo a divulgare importanti
informazioni sugli stili di vita,
accompagnando coloro che deci-
dono di partecipare a precisi
progetti di variazione dei propri
comportamenti alimentari». Ha
portato i saluti dell'ammini-
strazione comunale l'assessore
Claudio D'Agata, spazio anche agli
sponsor e operatori del settore. Il
Negozio leggero, per la spesa alla
spina, che «Propone un progetto
culturale per promuovere un
modo di consumare diverso». E la
Buona luna, Bio Bar con cucina
naturale, le cui materie prime
utilizzate per la cucina sono
selezionate dando priorità a
provenienza biologica, locale o
etica. D.ROC

Alle medie un incontro su museo e beni culturali

Morbegno

Appuntamento in aula magna
per parlare di due temi
nell'ambito del corso
"Il racconto dei luoghi"

Appuntamento oggi
nell'aula magna della scuola me-
dia di via Ambrosetti a Morbe-
gno, dove dalle 15,15 alle 16,45 si
parlerà della "Circolazione dei
beni culturali" insieme con **Flo-
ra Berizzi** della Soprintenden-
za archeologia, belle arti e pae-
saggio per varie province lom-
barde.

Oggetto della lezione è il tema
della circolazione dei beni cul-
turali, in riferimento ad aliena-
zioni, prelazione, concessioni,
esportazioni, prestiti, depositi e
comodati. Dalle 17 alle 18 il tema
sarà "Il museo valtellinese di
Storia e Arte (Mvsa): un conte-
sto complesso di tutela e di valo-
rizzazione", il docente sarà **An-
gela Dell'Oca** del Comune di
Sondrio, museo valtellinese di
Storia e Arte. Durante l'incontro
verrà illustrato il caso del Museo
valtellinese di storia e arte quale
contesto di conservazione di be-
ni di proprietà statale, civica, ec-
clesiastica e privata.

La giornata rientra nel conte-
sto del corso "Il racconto dei luo-
ghi" (azione del progetto "Tutti
in Scena!" cofinanziato da Fon-
dazione Cariplo) coordinato
dall'associazione Ad Fontes. Si
tratta di un nuovo interessante
appuntamento che segue all'in-
contro con l'architetto **Roberta
Lamperti**, collaboratore alla bi-
blioteca Ambrosiana.
S.Ghe.

AVANTGARDE

L'OUTLET

DELLO SPORT, CALZATURE, TEMPO LIBERO

Via Garibaldi 54 - MORBEGNO (SO)

DAL 17 AL 31 MARZO

FUORI TUTTO L'INVERNALE

**Segui il BOLLINO ROSSO e avrai diritto a un extra sconto del 20% sui
prezzi già scontati alla cassa!**

