

# 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-cheggi in zona nord esauriti mercoledì a Morbegno intorno al complesso di San Giuseppe.

In serata alla sala ipogea, auditorium della chiesa, oltre 300 persone si sono ritrovate per ascoltare indicazioni sugli stili di vita e rivelazioni sulle moderne trasformazioni dei cibi dal dottor **Alberto Fiorito**, medico chirurgo, omeopata nutrizionista specializzato in medicina psicosomatica.

## Allontanarsi dal vortice

Tema della serata "Alimentazione e prevenzione" è l'attesa dei cittadini per sapere come si fa a non farsi risucchiare nel vortice dei consumi indotti dalla grande industria 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 manicaretti proposti nel settore surgelati, oppure del "precotto" come il pane, che come ha spiegato Fiorito in certi centri della grande distribuzione «viene presentato come appena sfornato, invece è stato

preparato in centri di trasformazione degli alimenti all'estero anche due anni fa». Poi resterebbe surgelato.

Critiche al "cibo di consumo", ai nostri consumi alimentari hanno attraversato la serata. Il medico e nutrizionista ha chiesto ai presenti cosa offrirono per merenda ai loro giovani figli, ricordando i terribili incrementi che si registrano in questi anni sulle percentuali dei casi di diabete tra bambini e ragazzi.

Fiorito, vero showman della critica ai costumi, ai modi di essere e alla società contemporanea ha intessuto un vero e proprio spettacolo 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 zucchero 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 atteggiamento sul piano dell'alimentazione che punta al "lasciar perdere", a concedere e concedersi tutto. Poi arrivano le malattie degenerative, il cancro, le patologie cardiache».

## Rassicurazioni e risposte

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

Invece, ha chiarito il nutrizionista, le rassicurazioni le dobbiamo 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 settimana e fatti in casa, l'attività fisica 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 prevenzione" tenuta alla sala Ipogea è stata organizzata con il patrocinio 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 abbraccia gli ideali. «Attraverso le conferenze sul territorio come quella

di questa sera - è stato precisato - riusciamo a divulgare importanti informazioni sugli stili di vita, accompagnando coloro che decidono di partecipare a precisi progetti di variazione dei propri comportamenti alimentari». Ha portato i saluti dell'amministrazione 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 media di via Ambrosetti a Morbegno, dove dalle 15,15 alle 16,45 si parlerà della "Circolazione dei beni culturali" insieme con **Flora Berizzi** della Soprintendenza archeologia, belle arti e paesaggio per varie province lombarde.

Oggetto della lezione è il tema della circolazione dei beni culturali, in riferimento ad alienazioni, prelazione, concessioni, esportazioni, prestiti, depositi e comodati. Dalle 17 alle 18 il tema sarà "Il museo valtellinese di Storia e Arte (Mvsa): un contesto complesso di tutela e di valorizzazione", il docente sarà **Angela 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 beni di proprietà statale, civica, ecclesiastica e privata.

La giornata rientra nel contesto del corso "Il racconto dei luoghi" (azione del progetto "Tutti in Scena!" cofinanziato da Fondazione Cariplo) coordinato dall'associazione Ad Fontes. Si tratta di un nuovo interessante appuntamento che segue all'incontro con l'architetto **Roberta Lamperti**, collaboratore alla biblioteca 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!**

