

Apom onlus Così è possibile alimentare il benessere



Due momenti dell'iniziativa organizzata da Apom onlus a palazzo Trecchi con la nutrizionista Angelica Varchetta

■ Nella splendida cornice di Palazzo Trecchi si è tenuto l'Happy Hour di Primavera di APOM onlus, sul tema 'Alimentare il benessere: la prevenzione a tavola', a cura della biologa nutrizionista **Angelica Varchetta**. L'argomento ha suscitato interesse fra i numerosi amici e sostenitori dell'associazione che sono intervenuti. La presidente, **Maria Grazia Binda Beschi**, soddisfatta per la corale partecipazione, ha sottolineato quanto il benessere sia per

Apom «un valore di fondamentale importanza» e come il binomio benessere-prevenzione rappresenti davvero «un must che l'associazione non smetterà mai di divulgare». L'intervento di Varchetta è stato incisivo: «Da biologa nutrizionista ho trascorso anni a studiare ogni dettaglio degli alimenti e ho capito il ruolo profondo che ogni composto ha sul nostro organismo. Sappiamo che la frutta e la verdura e tutto ciò che è naturale ci fa bene: ma



in che misura e con quali effetti? È impossibile oggi guardare al cibo come ad un semplice riempipancia. Esso veicola tutta una serie di molecole che modulano lo stato pro-infiammatorio ed anti-infiammatorio del nostro organismo con pattern fra di loro straordinari. Sono cambiate paradossalmente le abitudini alimentari in noi Italiani, abitanti di un Mediterraneo che sembra quasi abbiamo dimenticato: l'integralità dei cereali, il sapore rustico dei

legumi, il profumo del buon pane fatto in casa. Sembra tutto così lontano da noi... Pian piano abbiamo avvicinato le nostre abitudini a quelle dell'Occidente più estremo a scapito del nostro corpo. Ma il cibo modula le azioni protettive, le potenzia, le fa perdurare nel tempo: basta saper discriminare fra ciò che è buono per noi e ciò che non lo è. E in generale, in medio stat virtus. È questo il messaggio: esiste la coscienza, la misura, la moderazione».