

**cam**

CENTRO ANALISI MONZA

Data
Pubblicazione
Frequenza13 maggio 2016
La Provincia di Como
quotidiano**Rassegna Stampa**

Donne e cibo Cucina più sana se è al femminile

Verdure, zuccheri e Omega 3 frequenti
per una figura sempre più multitasking
Troppe stressate? La sera una tazza di latte

ARIANNA AUGUSTONI

Troppe volte, negli ultimi anni, il rapporto donne-cibo è stato associato a patologie alimentari (anoressia, bulimia). È arrivato il momento di rilanciare la complessità di questo legame che non si riduce alla "cultura" del cucinare. L'occasione, data dal convegno "Il cibo delle donne", in programma a Monza il 21 maggio, invita a riflettere sia sulla dimensione femminile della gastronomia (chef, imprenditrici), sull'alimentazione e la salute, ma pure sui cibi più adatti al metabolismo femminile. Da uno studio condotto in occasione di Expo 2015 da "Onda" (Osservatorio nazionale sulla salute della donna) è risultato che 9 intervistate su 10 - entro un campione di 600 donne tra i 35 e i 65 anni - considerano una dieta equilibrata come il migliore strumento per prevenire le patologie (obesità, malattie metaboliche, ipertensione arteriosa). Proprio la donna, in particolare nel ruolo di mamma, è la prima sentinella della salute di figli e

famiglia, a partire dalla spesa alimentare con cui riempie il carrello al supermercato. Non a caso, da Michelle Obama è giunta - nel 2009 - la prima, grande mobilitazione al consumo di frutta e verdura fresca, contro il rischio obesità negli Stati Uniti. Ma quali sono i prodotti adatti a un menù "al femminile", nel senso di adeguato alle esigenze dell'organismo della donna? «L'ideale è la dieta mediterranea» ha detto Carla Vittoria Maira del Comitato Atena Donna. Per ruoli multitasking - casa, studio, lavoro, figli - occorre limitare i grassi, inserendo sempre alimenti ricchi di Omega 3 (il pesce, ad esempio), prevedere zuccheri semplici a colazione, mentre acqua e verdure riducono il senso di pesantezza, arricchendo di vitamine. La menopausa esorta, invece, al consumo costante di proteine, vitamine e minerali. Contro l'insonnia, è opportuno bere, in serata, una bella tazza di latte, alimento in cui la presenza di triptofano favorisce relax e serenità.

"Il cibo delle donne. Alimentazione al femminile" si tiene il 21 maggio a Monza, all'auditorium del Centro Analisi Monza in via Elvezia. Intervengono dietologi, chef, nutrizionisti, manager agro-alimentari. Partecipazione gratuita, con prenotazione al numero 039 2397.450 o a segreteria.organizzativa@cammonza.com.

