



Il cibo delle donne, educazione alimentare delle mamme

· 21/05/2016

Nella mattinata di **sabato 21 maggio** l'auditorium del CAM di Monza ha accolto una ricca platea di ospiti interessati ad approfondire il tema dell'alimentazione in un'ottica pluridisciplinare, attraverso l'intervento di un pool di autorevoli esperti e delle autorità locali. Il mondo medico, quello accademico e quello imprenditoriale si sono confrontati con le istituzioni e la popolazione locale sul tema dell'alimentazione vista con occhi femminili. La conferenza è stata introdotta dall'Assessore alle attività produttive del Comune di Monza, Carlo Abbà, il quale ha sottolineato l'importanza di una riflessione approfondita sui temi dell'alimentazione in un'ottica di genere, alla luce della valenza educativa e sociale che il cibo riveste nella vita di tutti noi. Nel dibattito, **moderato da Luigi Losa**, giornalista già direttore de *Il Cittadino*, si sono poi susseguiti una serie di professionisti provenienti da diversi settori legati al mondo dell'alimentazione, affrontando ognuno l'enorme importanza che il cibo ha avuto e tuttora assume nella società, sia dal punto di vista medico-nutrizionale sia da quello conviviale e culturale.

La prospettiva storica e antropologica ha caratterizzato l'interessante **intervento di Vittorio A. Sironi**, dell'Università Bicocca di Milano, il quale ha sottolineato come i saperi alimentari appartengano da sempre alle competenze femminili, non solo in rapporto alle pratiche culinarie-gastronomiche del mangiare quotidiano, ma anche in relazione alla conoscenza e all'uso dei cibi per preservare la salute e guarire i malanni. "L'alimentazione è un fattore che condiziona profondamente la qualità e la durata della vita – ha spiegato il prof. Sironi -. Nel corso dei secoli, i saperi alimentari sono stati patrimonio della donna: basti pensare al concetto di nutrizione legato alla guarigione tipico della tradizione popolare e al concetto di cibo dotato di valenza terapeutica che ancora oggi permea la cultura attuale". Sergio Bernasconi, Professore Ordinario di Pediatria, già Direttore delle Cliniche Pediatriche dell'Università Modena-Reggio Emilia e Parma, ha focalizzato il proprio intervento sul concetto di educazione alimentare e sul ruolo di donna-mamma. "La salute di un individuo si costruisce nel tempo, partendo già dall'epoca prenatale – ha spiegato Bernasconi -. In questa fase, il comportamento della futura mamma influenza notevolmente le condizioni di salute del nascituro. E' infatti provato, per esempio, come l'obesità materna sia correlata con il rischio per il bambino di sviluppare malattie cardiovascolari future."

A rimarcare **il ruolo delle figure femminili** non solo sotto il profilo genitoriale, ma anche professionale, l'intervento di Alessandra Baruzzi, Coordinatrice Lady Chef della Federazione Italiana Cuochi, che ha sottolineato quanto il comparto food veda le donne chef, oggi tre mila in Italia, sempre più impegnate con determinazione e serietà per rispondere in maniera esauriente alla crescente necessità di competenza e conoscenza del settore. “Il ruolo della ‘donna cuoco’ è in fase di rivalutazione nella ristorazione: oggi si stanno nuovamente puntando i riflettori sul ruolo fondamentale della figura femminile in cucina, dopo che per molto tempo si è data ampia visibilità mediatica soprattutto a chef uomini” ha sottolineato Alessandra Baruzzi.

Silvia Briganti, Specialista in Scienza dell’Alimentazione presso CAMLei, ha poi analizzato il concetto dell’alimentazione nelle diverse fasi della vita di una donna e come il cibo debba essere considerato a tutti gli effetti “energia per la vita”. “L’alimentazione di una bambina – ha spiegato la dott.ssa Briganti – deve essere ricca di alimenti che apportino proteine ad alto contenuto biologico, per favorire una crescita armonica. In questa fase l’apporto lipidico deve essere contenuto, quello glucidico invece meno, visto il rapido consumo dovuto al dinamismo che caratterizza soprattutto la fascia di età 3-6 anni. L’assunzione di calcio e ferro sono fondamentali soprattutto in questa fase.” La specialista ha poi sottolineato come la donna adulta debba osservare un regime di mantenimento, tenendo conto del fatto che il fabbisogno energetico è costituito dalla somma dell’energia necessaria per il metabolismo basale e delle energie necessarie per le funzioni connesse alla digestione, all’attività lavorativa e alle condizioni ambientali, fortemente diverse negli uomini e nelle donne. “Per quanto riguarda le anziane – ha concluso la dottoressa – è fondamentale tener conto delle modificazioni funzionali con una dieta qualitativamente equilibrata, che sia caratterizzata da una progressiva diminuzione dell’apporto calorico complessivo”.

La prospettiva psicologica è stata offerta dall’intervento di Silvia Rinaldi, Specialista in Psicologia Clinica e Psicoterapia Cognitiva, la quale ha sottolineato come il rapporto con il cibo non possa prescindere, per la donna d’oggi, dalla consapevolezza dei significati che esso assume nella vita di ciascuna e nelle proprie relazioni interpersonali.

Il convegno si è concluso con gli interventi di Vera Carozzi -titolare dell’azienda Carozzi Formaggi- e Giovanna Ciotti -fondatrice dell’azienda di catering AD Meliora-, le quali hanno portato le loro testimonianze in qualità di attive imprenditrici del settore food.