

## Mangiare a regola d'arte, la nutrizionista Chiara Veronese al convegno di Confartigianato

"Mangiare a regola d'arte – Dieta mediterranea: falsi miti e nuove scoperte": sarà il tema del prossimo incontro organizzato da Confartigianato persone Arezzo e dalla Federazione alimentazione di Confartigianato imprese Arezzo che sarà dedicato alla sana alimentazione.

L'appuntamento è per il prossimo 23 novembre nella sala conferenze di Confartigianato in via Tiziano 32 ad Arezzo. L'inizio alle 9,30. Ad illustrare i segreti di una buona e sana alimentazione sarà la biologa nutrizionista Chiara Veronese.

"Abbiamo condiviso e promosso volentieri, insieme ad Anap e Ancos, questo incontro - afferma **Fabrizio Piervenanzi presidente della Federazione Alimentazione di Confartigianato** - col chiaro intento di offrire un servizio alle nostre imprese di settore e alle persone che vorranno partecipare. Per saperne di più e meglio rispetto ad un argomento che ci riguarda tutti: quello di una sana e corretta alimentazione. Del resto le esperienze, gli studi e la ricerca si evolvono e proprio attraverso questi processi scopriamo a volte che assolviamo certi cibi condannandone altri, salvo dover aggiornare i nostri giudizi, di fronte alle spiegazioni che la scienza ci fornisce. Per questo - conclude Piervenanzi - avremo con noi una biologa nutrizionista, la dottoressa **Chiara Veronese**, con la quale potremo definire le giuste linee da seguire quando ci mettiamo a tavola".

"Sarà un'occasione – spiega la dottoressa Veronese – per spiegare alle persone, in particolare ad un pubblico over 60, i segreti di una sana alimentazione. Oggi - continua Veronese – ci sono tanti falsi miti, come quello che le uova non si devono mangiare perché fanno alzare il colesterolo, la pasta fa ingrassare ecc. Si assiste ad una vera demonizzazione dei carboidrati, del latte, degli affettati. E' importante – sottolinea l'esperta – che si capisca un concetto: bisogna smettere di guardare al singolo alimento, ma al contesto nel quale lo si consuma, alla frequenza e al complesso degli alimenti introdotti durante tutta la giornata."

Qualche consiglio? "E' importante – conclude Veronese – la qualità degli alimenti. Ad esempio qui in Toscana c'è il pane Dop, ma anche il prosciutto Dop o la finocchiona, sempre Dop. Le Dop per i disciplinari che hanno, garantiscono qualità, ma nel caso degli affettati si è anche visto che hanno un 30% di grassi saturi in meno rispetto agli altri prodotti. "

"Sarà un appuntamento che non mancherà di interessare – conclude **Angiolo Galletti – presidente di Anap e Ancos Confartigianato** – e certamente offrirà spunti interessanti per capire meglio come nutrirsi in maniera adeguata, mantenendosi in forma anche con gli anni che passano."

Allora appuntamento il 23 novembre in via Tiziano 32 – ore 9,30. L'ingresso sarà gratuito.