

*Ieri sera ad aprire le porte della cultura di Scidro's Festival la manifestazione che si sta svolgendo a Belvedere Marittimo, è stato il convegno "La dieta mediterranea patrimonio dell'umanità e risorsa della medicina".*

Il convegno si è svolto nell'anfiteatro comunale, grazie al patrocinio della Pro Loco del Tirreno di Belvedere Marittimo. Moderatore del convegno, Antonello Grosso La Valle, Consigliere Unpli Calabria. Lo stesso ha affermato l'importanza del sapere all'interno di questa manifestazione. Grosso La Valle ha sostenuto nel corso del dibattito: « Dobbiamo ribadire e pretendere che le professionalità siano realizzate. Le eccellenze meridionali devono essere valorizzate e promosse». Da sottolineare la partecipazione al tavolo del convegno della giornalista Maria Rosaria Vitiello, esperta di comunicazione.

Ad introdurre il concetto di dieta mediterranea è stato il Dott.Stefano Burlizzi, Direttore U.O.S. chirurgia senologica P.O. Antonio Perrino di Brindisi. Il rapporto medicina- dieta mediterranea è correlato. Infatti afferma Burlizzi: «Molte patologie hanno una distribuzione geografica differente. La dieta mediterranea è proposta come patrimonio dell'Unesco. Occorre salvaguardare lo stile di vita mediterraneo. La convivialità è un elemento centrale della giornata, è un momento di dialogo. Include in sé la gioia di vivere. È importante il legame con il popolo mediterraneo. Il territorio subisce influenze, bisogna far fruttare ecosistemi, paesaggi, biodiversità. La convivialità, la disponibilità verso gli altri sono doti della popolazione mediterranea. Noi ribadiamo la dieta mediterranea nella nostra tradizione. Questo è un concetto culturale di quello che noi tramandiamo. Importante è lo studio dell'olio d'oliva, elemento prezioso per la prevenzione contro il tumore al seno. Dobbiamo cercare di mantenere le nostre tradizioni, al richiamo dei cibi più semplici - conclude Burlizzi- richiamo alla scoperta delle nostre tradizioni».

A seguire la Dott.ssa Maria Motole, biologa nutrizionista di Brindisi. La stessa afferma «l'importanza del corretto comportamento alimentare. Stile di vita corretto da prolungare nel tempo. Utile per rimediare alle patologie correlata ad una cattiva alimentazione. Nel 1992 è stata proposta una prima piramide alimentare per una dieta sana ed equilibrata rivolta ai

soggetti sani. I concetti fondamentali introdotti sono stati: varietà, moderazione e porzione. Infatti, una rivista scientifica nel 2003, *Le science* riconobbe i limiti della piramide del 1992. La nuova piramide alimentare (2009) prevedeva un'alimentazione a base di frutta e verdura, cereali integrali, olio d'oliva, carne (posta all'apice perché il consumo deve essere limitato) ed un utilizzo moderato del vino. La stessa prevede un consumo settimanale di carne, pesce e uova. Importanti sono stati gli alimenti introdotti nella piramide del 2009 tra cui: attività fisica, convivialità e utilizzo dei prodotti locali e stagionali» .

A concludere il Dott. Gianni Preite, Direttore commerciale dell'azienda A13 Alba. La sua è stata una relazione- dimostrazione. Preite afferma:«La tecnologia deve essere al servizio della scienza. Bisogna migliorare la qualità della vita con abitudini quotidiane. Occorre portare avanti uno stile di vita sano in relazione alle nostre abitudini». Durante il convegno il Dott. Preite, aiutato dalla Signora Stella ha effettuato una dimostrazione pratica di una nuova pentola, *Mio Chef*, utile a realizzare piatti gustosi ma allo stesso tempo sani.

Gli ospiti sono stati omaggiati di una realizzazione in ceramica con il simbolo dello Scidro's Festival, creati per la manifestazione dal Maestro Giuseppe Siciliano. **comunicato stampa**  
**associazione Vela Blu**  
24.07.2011