

Merate: la dieta per mangiare bene e vivere sano spiegata dal dott. Ravizza e dallo chef

"Non nominare il burro invano". Così il dottor Pierfranco Ravizza, responsabile della struttura semplice di Cardiologia riabilitativa dall'Azienda ospedaliera della provincia di Lecco ha simpaticamente ripreso lo chef Theo Penati in chiusura della serata proposta dalla Lilt, dalla Fabio Sassi e da Faresalute per promuovere una corretta alimentazione quale efficace "strumento" di prevenzione.



"Mangiare bene per vivere sano", questo il titolo del primo appuntamento del programma "Liberi di scegliere" iniziato nella serata di martedì 13 novembre presso l'aula magna delle scuole superiori di Merate, ha saputo attirare un bel gruppetto di cittadini, attenti nell'ascoltare dapprima la presentazione "medica" condotta dal cardiologo e, a seguire, l'intervento, tra aneddoti personali e "chicche" di cucina, del noto ristoratore di Viganò.



Da sinistra Domenico Basile della Fabio Sassi, il dottor Pierfranco Ravizza e Theo Penati del ristorante "Pierino"

Ha esordito snocciolando qualche "numero" il primario lecchese: 3 miliardi circa, in capo a una vita, i battiti compiuti dal nostro cuore, 1.500 i metri di lunghezza complessiva dei nostri vasi sanguigni, 160.000 le persone colpite, ogni anno, in Italia da attacco cardiaco di cui 50.000 stroncate, improvvisamente, senza alcuna possibilità di intervenire per salvargli la vita. La prevenzione, definita poeticamente da Ravizza come "una leggera brezza che allontana la malattia", in questi casi risulta dunque "l'unica soluzione". Ecco quindi la sua ricetta "scaccia pensieri": muoviti, mangia sano, non fumare e vivi una vita serena. Approfonditi, nel corso della serata, dunque i primi due "ingredienti" mentre per il terzo è già in programma un secondo appuntamento sul tema per il prossimo mercoledì 21 novembre.



"Minore è la vostra capacità di svolgere attività fisica, maggiore è il rischio cardiovascolare" ha spiegato il primario aggiungendo anche alcuni dati: muoversi riduce del 15-39% il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari, del 33% la possibilità di ictus, del 22/33% il rischio di tumore al colon, del 18% le fratture dovute all'osteoporosi. **"Non occorre però essere olimpionici. Pochi lo sono, alcuni provano a esserlo anche in tarda età, tutti ci possiamo concedere una passeggiata"**. Per trarre giovamento, anche immediato, è sufficiente infatti **"faticare un attimino, camminando 20-30 minuti per 2 o 3 volte la settimana ad esempio"**.



Da ricordare inoltre come **"la malattia non è mai una controindicazione al movimento ma ne limita solo l'intensità consigliabile"** ha specificato Ravizza, specializzato proprio in cardiologia riabilitativa. **"L'attività fisica è poi il completamento necessario alla corretta alimentazione"** ha proseguito dovendo però ammettere, purtroppo, che **"stiamo diventando una razza di obesi"**, mostrando a tal proposito alcune immagini simpatiche ma al tempo stesso preoccupanti con esempi lampanti degli effetti del nostro approccio sbagliato con il cibo e dunque "scorrettezze" nei modi, nei tempi, nella quantità e nella qualità delle assunzioni.



In primo piano da sinistra la dottoressa Silvia Villa della LILT, la dottoressa Carla Magni dell'associazione Faresalute e il dottor Pierfranco Ravizza

La soluzione, dunque, a detta del professionista è **"gustarci tutto ma poco e sapendo scegliere, dosando quello che scegliamo"**. Dieta diventa dunque sinonimo di controllo del peso ma anche della capacità di saper assegnare il "giusto peso ad ogni alimento": un'insalatina condita con 5 cucchi di olio equivale a mezzo chilo di pasta; una pizza margherita accompagnata a una birra porta 1.200 calorie, 120 grammi di Emmental sono ben 252 calorie...



Theo Penati e la dottoressa Carla Magni di Faresalute

Si quindi al pesce e alle proteine vegetali, i dolci una sola volta alla settimana, attenzione alle bevande zuccherine (una lattina di Coca Cola contiene l'equivalente di 10 zollette di zucchero!) e al sale specie per gli ipertesi. Concesso un bicchiere di vino a pasto, che sia rosso o bianco poco cambia, purché sia buono. **"Non dobbiamo vietarci niente ma dobbiamo saper scegliere"** ha quindi rimarcato il dottor Ravizza. **"Si può vivere bene anche stando dentro i binari. Correre il più veloce possibile senza andar fuori strada", con senso del limite quindi e con una visione d'insieme".**



"Liberi di scegliere" torna mercoledì 21 novembre, sempre alle 20.30 presso l'aula magna del Viganò. Lo "Stop al fumo" sarà il tema dell'appuntamento affidato all'esperienza del dottor Roberto Moretti, responsabile Servizio di Promozione della salute dell'Asl di Bergamo e il dottor Franco Tortorella, suo equivalente a Lecco. Ingresso gratuito.

