

Comunicato stampa

“Genitori a tavola, 100 risposte ai dubbi di mamma e papà”

Giorgio Donegani e Barbara Perego firmano un libro per Biomedica e “Family Health” dedicato alla sana alimentazione in famiglia

Milano, 21 giugno 2018 – È disponibile nelle librerie italiane e nei bookstore online il nuovo libro **“Genitori a tavola, 100 risposte ai dubbi di mamma e papà”** di **Giorgio Donegani** e **Barbara Perego**, edito da **Biomedica** in collaborazione con il progetto digitale **“Family Health”** (familyhealth.it), che comprende il **Fascicolo Sanitario Digitale personale (FSDp)** e un **magazine dedicato** alla prevenzione e all’amore per la salute e il benessere.

È davvero così difficile mangiare sano? Come orientarsi in un mare di informazioni spesso contraddittorie? Giorgio Donegani, tecnologo alimentare esperto di nutrizione e sicurezza, e Barbara Perego, esperta in gastronomia e alimentazione, cofondatrice di BEcons, offrono delle **risposte semplici ma allo stesso tempo univoche e scientificamente corrette** a questi quesiti. In un **manuale di piacevole lettura e facile consultazione pensato per aiutare mamme e papà a impostare in modo sano l’alimentazione dei propri figli** e di tutta la famiglia senza rinunciare al piacere del benessere e del gusto a tavola.

«Navigando sul web sono moltissimi gli articoli legati a nutrizione, diete, gusto, benessere con indicazioni diverse, confuse e spesso scorrette - afferma Donegani -. C’è chi considera la carne alla stregua di un veleno e chi la ritiene indispensabile, chi suggerisce di mangiare molta verdura ma non dice come fare di fronte al bambino che solo a vederla chiude la bocca. Per non parlare di chi propone ricette “magiche” a base di anacardi, bergamotti e bacche di goji e di chi demonizza altri alimenti come se fossero pericoli pubblici: la farina, lo zucchero, il burro, il latte, la carne, il pesce. Negli ultimi anni, poi, sono fioriti tutta una serie di pregiudizi sull’alimentazione che non trovano fondamento scientifico».

Sfogliando il libro, il **primo capitolo “Conoscere gli alimenti”** spiega, utilizzando la formula “domanda e risposta”, quali sono i cibi che quotidianamente devono essere presenti in tavola. Le carni bianche nutrono come quelle rosse oppure no, è meglio usare l’olio di oliva o quello di semi, che cos’è il sale iodato e così via. Il **secondo capitolo è interamente dedicato a “frutta e verdura”**, spesso non graditi dai piccolissimi, ma fondamentali per la loro crescita. Il libro risponde a domande del genere “come faccio a far mangiare la verdura a mio figlio?”, “come la cucino?”. **Nel terzo, “Sicuri in cucina”, gli autori si occupano di tutti quei cibi che vengono ormai definiti “veleno”, sfatando alcuni miti e fornendo spunti nuovi.**

«Una tendenza funzionale a un certo tipo di comunicazione e di mercato emergente. All’atto pratico si tratta di un allarmismo che non ha riscontro nella realtà. Per stare bene non basta, ad esempio, eliminare la carne e mangiare la quinoa, non funziona così - continua Donegani -. Il rischio reale legato alla salute alimentare è innanzitutto la malnutrizione, dovuta ad abitudini scorrette: saltare la colazione troppo spesso, farla in modo insufficiente, mangiare troppi zuccheri, mangiare in modo sbilanciato o troppo. Il secondo problema è il rischio igienico. Se ne parla poco rispetto alla malnutrizione che porta a diabete, obesità, rischio cardiocircolatorio e così via. Tuttavia, non basta preoccuparsi di acquistare un prodotto nelle migliori condizioni e scegliendo la migliore qualità disponibile; bisogna stare attenti alle modalità di conservazione per non rischiare di trasformare i cibi in fonte di rischio di infezioni. In Italia e non solo la percentuale di tossinfezioni alimentari è molto alta e spesso non vengono neanche riconosciute perché non denunciate alle autorità sanitarie. Si tende a minimizzare episodi improvvisi di dissenteria o di nausea, ma è necessario fare attenzione perché il rischio igienico, soprattutto in estate, legato alla cattiva conservazione è una realtà. Ad esempio, riscaldare un alimento in microonde portandolo semplicemente alla temperatura di consumo è rischioso perché favorisce la crescita microbica. Bisogna invece portare il cibo ad alta temperatura per debellare ogni tipo di batterio».

Il quarto capitolo, infine, è dedicato al “crescere sani”. Prende in considerazione anche problemi legati ad **allergie e intolleranze**. Si parla, ad esempio, della carne di maiale a lungo vietata per i bambini e oggi consigliata tra le migliori, delle carenze di ferro, iodio e così via. Oltre a tutti i potenziali quesiti che possono sorgere: quando dare il latte vaccino

senza che compaiano problemi? Se un bambino è soggetto a tosse e raffreddore posso aiutarlo col cibo? Merendine sì o no? È bene dare uno spuntino a metà mattina? Domande che mamma e papà si potrebbero porre quotidianamente.

La soluzione secondo i due autori è semplice e sicura, **basta attenersi alle indicazioni emesse dalle istituzioni sanitarie preposte** sulla base di innumerevoli ricerche scientifiche, che fissano poche regole essenziali per vivere un sano rapporto con il cibo. **L'Organizzazione Mondiale della Sanità, la Società Italiana di Nutrizione Umana, lo stesso Ministero della Salute hanno svolto un importante lavoro per fissare i cardini sui quali costruire il benessere a tavola.**

Ed è sulla base degli studi più accreditati che si è basato Donegani per "Genitori a tavola", fornendo risposte chiare ai dubbi più comuni che devono però trasformarsi in comportamenti virtuosi. Entra in gioco qui **la Perego con consigli e ricette per portare la teoria della sana nutrizione nella pratica della buona cucina.**

«Abbiamo cercato di proporre delle ricette semplici, facili da riprodurre e buone da mangiare. In particolare, ci siamo soffermati su proposte adatte per la colazione, uno dei pasti fondamentali e tra i più trascurati, un malcostume correlato ad una maggiore incidenza del diabete infantile - afferma Perego -. Abbiamo poi sfatato alcuni falsi miti su determinati alimenti. Sfortunatamente, infatti, il tema dell'alimentazione viene spesso affrontato con toni che mirano al sensazionalismo con bufale alimentari che hanno conseguenze pesanti soprattutto sulla salute dei bambini. Per risolvere molti problemi basterebbe seguire le indicazioni dell'OMS che raccomanda l'equilibrio alimentare previsto dalla dieta mediterranea senza privazioni né eccessi».

Un libro che parla di cucina e alimentazione in modo semplice, pratico e goloso, con la serietà della scienza e la gioia della tavola. **Un alleato per tutte le mamme e i papà che hanno voglia di cucinare per e con i loro bambini** con la consapevolezza di fare le scelte giuste sotto il profilo della salute.

«L'obiettivo era dare gli strumenti per avere in famiglia un piano alimentare gratificante e sano nella quotidianità. Si sta meglio se si mangia bene, migliora l'umore, la voglia di fare, la capacità di essere attivi durante la giornata. Un bambino che mangia correttamente avrà più voglia di giocare al parco piuttosto che guardare la televisione. Avrà più energie. Lo stesso vale per mamma e papà. Mangiare bene garantirà un sonno migliore, maggiore concentrazione sul lavoro, un insieme di fattori che contribuiscono a rendere più serena la giornata. Non è sufficiente solo l'alimentazione ma è un ottimo punto di partenza» - conclude Perego.

Per ulteriori informazioni:

Biomedica

Silvia Olivieri – 02.45498282 int. 311

Ufficio Stampa - Value Relations

Alessio Pappagallo

02.20424943 – 339.5897483

a.pappagallo@vrelations.it