LECCOTODAY

SALUTE

Con "Pastosano & quotidiano" la dieta mediterranea è protagonista nei locali lecchesi

L'iniziativa di Confcommercio e Ats Brianza coinvolge i ristoratori di città e territorio nella promozione del mangiare sano

Redazione
10 ottobre 2023 09:06

Presentato il progetto "Pastosano & quotidiano". L'iniziativa nasce grazie a una collaborazione tra Ats Brianza, Confcommercio Lecco e Confcommercio Milano, Lodi, Monza e Brianza ed è rivolta ai ristoranti e ad altre attività di

ristorazione delle province di Lecco e Monza. In particolare nella città manzoniana, nell'ambito dei progetti attivi in Ats Brianza sulla promozione di stili di vita sani e di aumento del consumo di pasti sani anche fuori casa, è stata avviata questa stretta collaborazione al fine di presentare, in particolare agli associati Fipe e Federalberghi, una meritoria campagna a sostegno della salute dei consumatori.

Nella sede di Confcommercio in piazza Garibaldi sono stati illustrati modalità e obiettivi del progetto: per l'associazione di categoria è intervenuto il direttore Alberto Riva, mentre per Ats Brianza il direttore del dipartimento Igiene alimenti e nutrizione di Ats, Nicoletta Castelli, e la responsabile sorveglianza nutrizionale, Claudia Chiarino.

"Il punto di partenza è importante - hanno spiegato - Un'alimentazione corretta è la base per il mantenimento di un buono stato di salute e la consapevolezza che circa il 54% degli adulti consuma un pasto fuori casa ha portato a ritenere fondamentale il coinvolgimento degli operatori alimentari nel valorizzare e rendere noti ai consumatori i piatti salutari che vengono comunemente preparati nei loro locali e incentivarli al loro consumo, nonché stimolarli all'utilizzo di alimenti sani".

La valorizzazione (e il valore) della dieta mediterranea

La dieta mediterranea, universalmente e scientificamente riconosciuta come dieta sana e preventiva nei confronti delle malattie croniche non trasmissibili (patologie cardiovascolari, diabete, ipertensione, ictus...), si basa fondamentalmente su alcuni alimenti cardine, quali olio d'oliva, cereali, soprattutto integrali e a chicchi, frutta fresca e secca, verdura, moderata quantità di pesce, latticini e carne bianca e erbe aromatiche, tutti alimenti comunemente utilizzati nelle preparazioni di qualunque ristorante.

Il logo dell'iniziativa.

Valorizzare pertanto i prodotti della dieta mediterranea, già comunque presenti, può aiutare a salvaguardare la salute e il benessere del consumatore che pranza quotidianamente fuori casa. Inoltre, anche dal punto di vista economico, la scelta di alcuni alimenti tipici della dieta mediterranea è vantaggiosa, basti pensare all'utilizzo di legumi quale fonte proteica principale, alla preferenza data alla carne bianca e al pesce azzurro rispetto a carne rossa e altre tipologie di pesce sicuramente più costose, oltre che allo stimolo al consumo di frutta e verdura locale e di stagione.

Anche materiale informativo ai consumatori: come aderire

Ecco quindi che Confcommercio Lecco e Ats Brianza promuovono la valorizzazione e l'offerta di piatti caratterizzati dalla presenza di alimenti tipici della dieta mediterranea presso i ristoranti associati, fornendo del materiale informativo a disposizione del consumatore che lo orienti verso scelte salutari.

"I pubblici esercizi associati che abbiano a menù piatti in linea con le indicazioni della dieta mediterranea e che vogliano aderire a tale campagna - precisa infine Confcommercio -sono invitati a comunicare al seguente indirizzo email p.sala@ascom.lecco.it l'adesione del proprio locale (indicando i dati di contatto e l'esistenza di un eventuale proprio sito internet). I nominativi dei locali che aderiranno all'iniziativa verranno inseriti, come ristoranti che promuovono salute, sul sito di Ats Brianza e di Confcommercio Lecco, nonché sulle loro pagine social".

© Riproduzione riservata