CONFCOMMERCIO
LECCO
Presenti, futuro

7 ottobre 2023

LA PROVINCIA
SABATO 7 OTTOBRE 2023

C'è "Pastosano" Dieta mediterranea per la pausa pranzo

Il progetto
Ats e Confcommercio insieme, bar e ristoranti potranno aderire con menù appositi

Si chiama "progetto Pastosano & quotidiano" e vuole dare un'alternativa "sana e salutare, ma anche gustosa" al mondo delle pause pranzo "fuori casa". A chi, e sono tantissimi, è costretto a mangiare "fuori". Questo attraverso la collaborazione tra Ats Brianza e Confcommercio Lecco e il progetto rivolto ai ristoranti e altre attività di ristorazione delle province di Lecco (e Monza).

Nell'ambito dei progetti attivi in Ats Brianza sulla promozione di stili di vita sani ed aumento del consumo di pasti sani anche fuori casa, è stata avviata questa stretta collaborazione con Confcommercio Lecco al fine di presentare, in particolare agli associati Fipe e Federalberghi, una meritoria campagna a sostegno della salute dei consumatori.

La presentazione

A presentarla ieri in Confcommercio il direttore di Confcommercio Lecco, **Alberto Riva**, mentre per Ats Brianza il direttore del Dipartimento di prevenzione e della Struttura complessa igiene alimenti e nutrizione di Ats, **Nicoletta Castelli**, oltre alla responsabile della Sorveglianza Nutrizionale di Ats, **Claudia Chiarino**.

«Un'alimentazione corretta - ha spiegato Castelli - 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».

Così è diventata centrale nel programma alimentare proposto la "dieta mediterranea", universalmente e scientificamente riconosciuta come dieta sana e preventiva nei confronti delle malattie croniche non trasmissibili (patologie cardiovascolari, diabete, ipertensione, ictus...): per cui via libera a 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.

«Valorizzare pertanto i prodotti della dieta mediterranea – ha spiegato Chiarino -, 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: legumi quale fonte proteica principale, preferenza data alla carne bianca e al pesce azzurro rispetto a carne rossa e pesce sicuramente più costoso, oltre che frutta e verdura locale e di stagione».

I nominativi

Tutti i pubblici esercizi associati che abbiano a menu piatti in linea con le indicazioni della dieta mediterranea e che vogliano aderire a tale campagna, sono stati così invitati a comunicare al seguente indirizzo email, p.sala@ascom.lecco.it, l'adesione del proprio locale. 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. **M.VII.**