



«La donna è ciò che mangia» **Chef stellate** per vivere meglio

Il «Festival della salute e del benessere femminile» dal 30 giugno al 3 luglio
Sul lungomare Caracciolo cooking-show ma anche controlli e diagnosi gratis

«I cibi si trasformano in sangue, cuore e cervello; in materia di pensieri e sentimenti. L'alimento umano è il fondamento della cultura e del sentimento. Se volete far migliorare il popolo, dategli un'alimentazione migliore». Questa è la teoria del filosofo tedesco Ludwig Feuerbach, vissuto nella seconda metà dell'Ottocento.

Migliaia di volte avremo sentito, pronunciato o appreso da qualche spot, quello che è diventato il *jingle* dell'Era del Food: «L'uomo è ciò che mangia», la sintesi della teoria. «Infatti è proprio così – conferma la nutrizionista **Francesca Marino**, founder di **MySocialRecipe**, l'«archivio» web di ricette originali -, il problema è che oggi non sappiamo cosa mangiamo. L'offerta del cibo è sovrabbondante ma spesso non è di qualità.

Se vogliamo garantirci la salute dobbiamo cambiare stile di vita, nutrirci principalmente bene, informandoci, scegliendo ingredienti freschi e stagionali di qualità ma anche fare movimento e

prevenzione. Soprattutto le donne che, per costituzione, hanno diversi punti sensibili».

Ed è proprio al genere femminile che è stata dedicata la manifestazione «Donne - il Festival della salute e del benessere femminile» in programma sul Lungomare Caracciolo di Napoli, dal 30 giugno al 3 luglio, ideata da Annamaria Colao endocrinologa e presidente della Cattedra Unesco dell'Università degli studi Federico II di Napoli «Educazione alla Salute e allo Sviluppo Sostenibile» mentre di **Francesca Marino** è l'ideazione e l'organizzazione dei cooking-show al femminile con note interpreti della gastronomia nazionale come la chef, stella Michelin, Cristina Bowerman, Caterina Ceraudo, «stella verde» Michelin, Stefania Fasano e Nancy Sannino, talentuose giovani pasticciere, Silvana Musej e Carmen Vecchione, chef lievitaista.

L'area delle chef sarà coordinata dalla scuola di cucina Dolce&Salato di Giuseppe Daddio e Aniello di Caprio

coadiuvati dall'Ippart-Teano.

«Il primo gradino di uno stile di vita sano è la nutrizione. Il cooking-show quindi, – sottolinea Annamaria Colao - è un punto fondamentale di educazione alla salute. Bisogna comunicare cosa si mangia, quanto si può mangiare e come si deve cucinare, perché tanti errori provengono proprio dalla non conoscenza di questi concetti».

Non poteva mancare, tra le proposte rivisitate in chiave wellness, l'amata pizza. Oggi alle 17.30 a Palazzo Ischitella, verrà presentata alla stampa, Eva (Elisir di Vita e Arte), la pizza della salute, formulata con sostanze innovative che la alleggeriscono ma non nel gusto. Partendo proprio dal sapore antico della margherita, Salvatore Grasso, presidente dell'Unione pizzerie Storiche Napoletane «Le Centenarie», lo chef Daddio, la nutrizionista **Francesca Marino** e lo staff della Cattedra Unesco hanno messo a punto un prodotto che guarda al futuro, tenendo conto delle esigenze nutrizionali e

dei progressi scientifici della nutraceutica.

Ma il food è solo una componente del benessere, il primo passo è conoscere lo stato della propria salute. Il villaggio che verrà allestito intorno alla Rotonda Diaz, sarà aperto alle donne che potranno accedere gratuitamente a diverse procedure diagnostiche di primo livello, a cura dei medici di tutti gli ospedali napoletani.

Diversi i percorsi monotematici sulla salute femminile, come il cardio-metabolico per la prevenzione delle malattie cardio-vascolari e dell'obesità, l'oncologico o il percorso per le malattie infettive con un piano di informazione sui vaccini. Sarà possibile fare controlli neurologici per l'emicrania, sclerosi multipla e per le neurodegenerazioni. Attivi anche i check-up per fertilità, sessualità e menopausa.

Altre aree saranno riservate alle bambine, alle persone anziane e alla medicina estetica. Non mancheranno momenti dedicati alla cultura e alla musica per nutrire anche lo spirito.

Rosaria Castaldo

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La nuova pizza



● Oggi alle 17.30 a Palazzo Ischitella, verrà presentata Eva (Elisir di Vita e Arte), la pizza della salute, con sostanze innovative che l'alleggeriscono ma non nel gusto. Partendo dalla margherita, Salvatore Grasso, a capo dell'Unione pizzerie Storiche Napoletane, lo chef Daddio e la nutrizionista **Francesca Marino** hanno messo a punto un prodotto che guarda al futuro, tenendo conto delle esigenze nutrizionali.



Organizzatrici
L'endocrinologa di fama internazionale Annamaria Colao e la nutrizionista **Francesca Marino**

