

SALUTE E SOLIDARIETA'. Lo chef bresciano Luca Barbieri ha presentato in Broletto l'«Athletic Culinary Book»: per ogni copia venduta un euro sarà devoluto all'Aisla

La prevenzione si fa in cucina. E aiuta i malati di Sla

L'autore: «Le mie ricette eliminano i grassi saturi»
Paolo Marchiori: «Un testo da diffondere nelle scuole»

Elisabetta Bentivoglio

«Mens sana in corpore sano» con la cucina del benessere di Luca Barbieri. Lo chef bresciano ha presentato ieri la sua ultima fatica letteraria dal titolo «Athletic culinary book». Il volume, nato grazie al supporto della palestra Millennium Sport & Fitness, contiene una serie di ricette dedicate a tutti coloro che, sani atleti o malati, vogliono raggiungere e mantenere il benessere del corpo e la perfetta forma fisica.

Quando la cultura alimentare e il fitness si incontrano a tavola, il ricettario di Luca Barbieri diventa indispensabile per applicare alle arti culinarie il rispetto delle proprietà nutrizionali che ogni cibo racchiude. «In questo volume ho cercato di snellire la preparazione dei piatti potando la cucina tradizionale da tutti quei grassi saturi che danneggiano la salute - spiega Luca Barbieri



Da sinistra Ballarini, Mandelli, Barbieri e Lombardi. Seduto Marchiori

- Inoltre, ho cercato di mettere in guardia chi si siede a tavola da tutte le mode gastronomiche che deprimono il patrimonio nutrizionale dei piatti e trasformano gli alimenti da sani a dannosi per l'organismo». Un esempio? La carica batterica dei cibi si mantiene più bassa se si conservano tra gli zero e i 3 gradi, diversamente si rischia di raddoppiarla se non triplicarla o quadruplicarla.

L'assessore provinciale allo sport Fabio Mandelli e l'assessore alla cultura e all'istruzione

del Comune Andrea Arcai hanno dato patrocinio al volume perché «di interesse per la salute degli sportivi e l'educazione alimentare dei bambini», come hanno spiegato.

La prefazione del testo, curata dal nutrizionista ed endocrinologo Antonio Paroli, sottolinea come il ricettario «fornisca finalmente uno strumento di creativo esercizio gastronomico applicato alla scienza, unico nel panorama dell'alimentazione sportiva, dove vigono regole mai scritte fatte di

diete approssimative totalmente prive di fondamento scientifico che a lungo andare possono provocare patologie cardiovascolari e tumorali».

L'«ATHLETIC culinary book» non punta solo al miglioramento del benessere fisico e mentale, ma getta anche le basi per un'opera di solidarietà: per ogni copia venduta del volume un euro andrà ad Aisla Onlus, che dal 1983 promuove l'assistenza e la cura dei malati di Sla e dei loro famigliari. Il referente bresciano di Aisla Paolo Marchiori, ospite ieri sera della trasmissione «Il Gusto del Pallone» in onda su Brescia Punto Tv insieme all'amico Luca Barbieri, ha proposto all'assessore Arcai di introdurre l'educazione alimentare all'interno delle scuole, magari avvalendosi proprio di questo testo, «come investimento sociale capace di migliorare la salute degli adulti di domani e diminuire la spesa della sanità».

Il volume è disponibile da oggi al Millennium oppure su sito dell'autore all'indirizzo www.semplicementecucina.it. ♦

© RIPRODUZIONE RISERVATA

All'Antica Birreria di viale Bornata

Un tributo a Vasco Rossi per aiutare l'Uildm

Saranno le canzoni più famose di Vasco Rossi ad allietare la serata all'insegna della musica e della solidarietà, promossa per dopodomani dall'Uildm, l'Unione italiana lotta alla distrofia muscolare. All'Antica Birreria di viale Bornata 46 a partire dalle 21 sarà proposto un tributo a Vasco con la «Buoni o cattivi? Tribute band» e l'intervento di tre guest star direttamente dal palco del Blasco: il bassista Claudio Golinelli, interprete che vanta collaborazioni di successo, la vocalist Clara Moroni, presenza fissa in tutti i concerti di Vasco, e Diego Spagnoli, musicista e stage manager di Rossi.

L'evento, patrocinato dal Comune e dalla Provincia di Brescia, ha il sostegno della Circoscrizione Centro e della Fondazione Fede e Scienza, oltre che di sponsor privati. L'ingresso costa 5 euro, che



Vasco Rossi in concerto

saranno devoluti all'Uildm: i biglietti si possono acquistare la sera stessa del concerto all'Antica Birreria o in prevendita alla sede dell'Uildm (telefono 030-2423538, al mattino).

«Questo appuntamento è importante per sensibilizzare i ragazzi e avvicinarli alla realtà dell'Uildm, che conta a Brescia 350 soci, di cui 80 con patologie neuromuscolari, 20 con meno di 18 anni d'età - spiega Carlo Fiori,

consigliere della Uildm nazionale e della sezione bresciana - Sarebbe importante incrementare il numero di ragazzi volontari, anche per favorire la socializzazione dei nostri malati giovani, che spesso rischiano di isolarsi e per i quali basterebbe davvero poco, due chiacchiere, un'ora di compagnia».

LE MALATTIE neuromuscolari sono patologie genetiche caratterizzate dall'indebolimento e dalla progressiva degenerazione dei muscoli volontari: una delle forme più gravi è la distrofia di Duchenne che colpisce un neonato su 2.500 e costringe sulla sedia a rotelle fin dai 9-11 anni di età. «Purtroppo ad oggi non esiste una cura, la ricerca punta sulla prospettiva farmacologica, sulle staminali e sui mesangioplasti, con l'utilizzo delle staminali da midollo osseo», spiega Fiori, affiancato da Gianluca Damioli della Commissione Servizi alla persona della Circoscrizione Centro, da Bartolomeo Rampinelli, presidente della Fondazione Fede e Scienza, e dall'assessore Giorgio Maione, che sottolinea come «la passione quotidiana e la serietà dell'Uildm deve rappresentare un richiamo per le coscienze». **LI.CE.**

© RIPRODUZIONE RISERVATA