

corporeo dalla valutazione preoperatoria alla dimissione e al follow nei pazienti che hanno seguito il protocollo nutrizionale e l'arresto della perdita di peso nei pazienti risultati a rischio nutrizionale. La dimissione è risultata essere nei pazienti che hanno seguito il protocollo di rialimentazione in media inferiore di 1,5 giorni rispetto a coloro che non l'avevano seguito. Le prospettive future prevedono di ampliare l'applicazione del percorso anche in altre specialità chirurgiche.

La seconda parte della giornata è stata dedicata alla progettazione di iniziative e creazione di gruppi di lavoro con i seguenti obiettivi:

1. Elaborazione di un protocollo sulla valutazione nutrizionale preoperatoria (I. Bachini, S. Pancani, C. Fiorindi, B. Guerrini, L. Tanini, P. Coata).
2. Creazione di un database nutrizionale dove

inserire i dati dei pazienti valutati nei vari centri (I. Bachini, S. Pancani, C. Fiorindi, P. Coata)

3. Elaborare una brochure condivisa che illustri il percorso nutrizionale perioperatorio (B. Beltrame, I. Bachini, C. Fiorindi, F. Oggionni).

4. Aggiornare i protocolli nutrizionali già realizzati e elaborare i protocolli mancanti:

- ORL (A. Pasquetto, M.N. Petrachi, P. Coata, C. Fiorindi)
- UGI (B. Beltrame, I. Bachini, C. Fiorindi, S. Pancani, L. Sartini)
- UROLOGIA (A. Pasquetto, L. Sartini)
- DCP (M.P. Rescio, E. Pasqualoni, IEO).

Ai lavori ha partecipato, per la gran parte della giornata, anche il Prof. Ferdinando Ficari che ringraziamo per la disponibilità, e per il contributo della sua competenza ai temi trattati.

I lavori si sono conclusi alle 18.

Cucina la salute con gusto: dalla Rinascente ad Expo Milano!

A healthy and tasty way of eating: from Rinascente to Milano Expo

di **Elena Piovaneli**

Circa un anno fa è nato il progetto "Cucina la Salute con gusto", promosso dall'Azienda Balzarini, un progetto pensato per sostenere i temi di EXPO 2015, legati a nutrizione e ambiente, che ha visto la collaborazione della nostra Associazione, dell'Associazione Professionale Cuochi Italiani e di LifeGafe.

Il cuore del progetto è diventato un ricettario nel quale sono state "rielaborate" le Ricette Regionali italiane di Anna Gosetti Della Salda: un volume che ha fatto storia e nel quale l'autrice ha racchiuso i segreti dell'autentica cucina regionale.

Nel nuovo testo (che prende il nome dal progetto) sono state riproposte in modo innovativo le ricette della tradizione, per renderle più adatte al nostro stile di vita e ridurre l'impatto ambientale, a dimostrazione del fatto che oggi è possibile mantenere abitudini alimentari salutari senza rinunciare al piacere della tavola.

Per ogni Regione è stata scelta, e quindi riproposta nella nuova versione, una ricetta:

- *Costolette alla milanese (Lombardia),*
- *Lasagne verdi al forno (Emilia Romagna),*
- *Pastiera napoletana (Campania),*
- *Calamari ripieni (Sardegna)*
-

Le ricette sono state poi pubblicizzate attraverso la realizzazione di videoricette (di cui io stessa mi sono occupata) ed una pagina Facebook appositamente creata per raggiungere un maggior numero di utenti.

Il mio ruolo è stato quello di far conoscere il progetto e le sue potenzialità attraverso una serie di iniziative, rivolte in particolare ai consumatori che sono state realizzate, nel corso del 2015, nella città di Milano. Molto apprezzati gli show-cooking, che abbiamo avuto modo di presentare in sedi prestigiose ad iniziare da la Rinascente di Milano, il Castello Sforzesco, Fiere (tutto food, HOMI, HOST), per giungere ad Expo Milano 2015.

Ed è su quest'ultima esperienza che vorrei concentrarmi. Expo è stata una manifestazione dallo scopo principalmente "educativo" e, tra i suoi obiettivi primari, era inclusa sicuramente anche l'**Educazione Alimentare** ma, mai e poi mai, avrei pensato che sarebbe toccato proprio a me l'onore di rappresentare i Dietisti e aver la possibilità di promuovere "buone pratiche" in questa sede.

L'11 Settembre 2015, gli chef (Danilo Angè - Luca Pizzi - Giorgio Perin), la referente di Life Gate (Lajal Andreoletti) ed io abbiamo orga-

nizzato un gustoso workshop: un laboratorio a numero chiuso che è stato ripetuto in tre fasce orarie differenti e che ha visto la partecipazione complessiva di circa 120 persone, che hanno potuto assistere comodamente seduti, a due passi da Piazza Italia, ad una dimostrazione di cucina molto particolare nella quale gusto, salute e sostenibilità riescono bene ad armonizzarsi. Nello specifico:

GUSTO - in ogni sessione gli chef hanno a turno preparato una ricetta regionale (tratta dal ricettario), che è stata poi degustata dai presenti: pappa al pomodoro, zucchine ripiene alla marchigiana e orecchiette con briciolette.

SALUTE - è ovviamente toccato a me il compito di focalizzare l'attenzione su tale aspetto e mi piace condividere con voi un paio di riflessioni.

Per prima cosa, ho colto questa opportunità per promuovere la nostra professionalità e per fare un po' di chiarezza sul concetto di dieta, al quale veniamo immediatamente associati, prendendo le distanze da tutti da tutti quei modelli diseducativi (ma spesso assai pubblicizzati) che risultano insostenibili sia a livello fisico che psicologico.

Sono infatti fortemente convinta che, per migliorare le abitudini della popolazione, sia necessario per prima cosa aiutare le persone ad avere un atteggiamento positivo nei confronti

di un'alimentazione sana e, a tale proposito, indiscutibilmente progetti ben pensati e strutturati come questo possono rappresentare strumenti privilegiati.

SOSTENIBILITÀ - a conclusione della dimostrazione è stato valutato l'impatto ambientale di ciascuna ricetta.

I moderni stili di vita - come sappiamo - impattano sempre di più sull'equilibrio ambientale del Pianeta e, in ambito alimentare, stiamo osservando sempre più l'affermarsi di modelli di consumo incoerenti con le risorse naturali disponibili.

Molti esperti evidenziano infatti come il cibo rappresenti uno degli elementi a maggior impatto sulle risorse del Pianeta, ma anche come i singoli consumatori - con le loro scelte - possano fare la differenza!

Per questo motivo, in un gioco di squadra, anch'io mi sono soffermata a lungo sulla promozione di diete sostenibili (come ad esempio la Dieta Mediterranea), perché *"... oggi mangiare bene non significa soltanto assumere gli elementi importanti per il nostro benessere psicofisico, ma anche scegliere prodotti che fanno bene al mondo, perchè dopo averci nutrito per millenni, la Terra stessa ha bisogno di nutrimento, fatto soprattutto di rispetto e atteggiamenti sostenibili"*.

Uno scatto a ricordo di una bellissima giornata.

