

«Tutti sanno mangiare, non tutti mangiano bene»



Con Giulia Arrighetti. Il divulgatore scientifico Marco Bianchi // FOGLIA

«Il giorno più buono» di Marco Bianchi, cucina e scienza per il nostro benessere

■ Giulia Arrighetti, docente di Chiari, ha iniziato a interessarsi al rapporto tra scienza e cibo proprio grazie a Marco Bianchi, e ieri l'ha presentato sul

palco della MicroEditoria. In effetti Bianchi ha reso la nutrizione popolare: il divulgatore scientifico è un volto noto della tv — fu presentatore di «Linea verde» — e il suo ultimo libro è «Il giorno più buono: Cucina e scienza per il nostro benessere quotidiano» (HarperCollins).

«Oggi chiunque può divulgare notizie. Il dinamismo della comunicazione va però di pari passo con la conoscenza personale. A mangiare sono capaci

tutti, a mangiare bene non proprio. Ci sono bufale, ma anche fatti veritieri che vanno adattati al singolo individuo».

Secondo lui ognuno va informato. Dopodiché si può fare una scelta. «Il pensiero deve essere un tassello della nutrizione odierna. È un invito a farsi domande». A volte si pensa che mangiare bene significhi metterci troppo impegno, ma cambiare un'abitudine sbagliata cucinando qualcosa nel tempo di una pasta al sugo può salvare la vita. Gli ingredienti-base di una spesa settimanale equilibrata, peraltro, sono pochi. «Una decina. Da quegli ingredienti base, stagionali, si può impostare un piano di ricette semplicissimo». Anche con i bambini: lo svezzamento vegetale, spiega, è sempre più studiato e divulgato anche dalla Società Italiana di Pediatria. Tuttavia, ammette Bianchi, «siamo bravi a parlare, meno a mettere in pratica. Il novanta per cento dei pediatri italiani non legge questi studi».

E gli integratori? «Oggi se ne abusa perché non si sanno assumere i nutrienti attraverso l'alimentazione, mangiando sempre gli stessi ingredienti, magari per abitudine. Ma a volte basta mangiare del riso nero o una pasta e fagioli al posto di una bistecca».

Una notizia che farà felici i più, per concludere: «La pasta per cena? Fa dormire bene». //

SARA POLOTTI