

Alla ricerca del benessere e dei sapori autentici oggi più del 30 per cento degli italiani acquista abitualmente prodotti verdi. A Sana 2013, che apre domani a Bologna, tra convegni, mostre e shopping si discute di come questa rivoluzione dei consumi potrebbe addirittura salvare il mondo

# Biologico Sano e goloso



Sana, il Salone internazionale del biologico e del Naturale, apre domani a Bologna e compie 25 anni. Un compleanno importante che si lega a una scadenza significativa: Sana, l'unica manifestazione fieristica italiana dedicata al biologico certificato, è stata scelta per rappresentare all'Expo 2015 di Milano il settore bio. Sana 2013 si fa in tre dando spazio all'alimentazione, al benessere e ad altri prodotti

naturali. E fra gelati, cosmetici e design, nasce Sana Shop, che offre la possibilità agli espositori di vendere i loro prodotti. Confermato l'appuntamento con Sana Kids, l'area riservata al bio per l'infanzia, dal benessere al gioco. Il salone inaugura domani alle 10.30 con una lezione di Vandana Shiva sul tema *Semi di libertà, giardini di speranza. L'agricoltura biologica per salvare il mondo*. Fino al 10 settembre. [www.sana.it](http://www.sana.it)



**COMPRIARE IN FIERA**  
Tra le novità di questa edizione c'è il Sana Shop, che per la prima volta consente agli espositori di vendere i prodotti. Allestito nel padiglione 34, su un'area di oltre mille metri quadrati, è un'enorme biostore nel quale fare la spesa

**l'appuntamento**  
**SANA**  
**DOVE** Bologna Fiere  
**QUANDO** dal 7 al 10 settembre  
**INFO** [www.sana.it](http://www.sana.it)

ANTONIO CIANCIULLO

Qualche sorpresa: la tazzina di caffè riabilitata a pieni voti. Molte conferme: la dieta mediterranea sul podio più alto. Una lezione di buon senso: assaporare i piaceri a partire dalle dosi minute. E una promessa: molte malattie si possono battere curando gli errori della tavola. È la proposta che parte da Sana 2013, il Salone internazionale del biologico e del naturale. «Il rapporto tra stili di vita alimentari e salute ha ormai basi estremamente solide», ricorda Enrico Roda, presidente della Fondazione Istituto di scienza della salute. «L'attenzione al mangiar bene non può più essere liquidata come la mania di chi vuole perdere qualche chilo prima dell'estate: stiamo parlando di una scelta vitale per la

sopravvivenza di intere fasce della popolazione. Per convincersene basta ricordare un recente studio su un elevato numero di persone ad alto rischio di malattie cardiovascolari: erano stati divisi in due gruppi di cui uno seguiva la dieta mediterranea e l'altro no. Dopo 5 anni la ricerca è stata interrotta perché il tasso di mortalità delle persone che non facevano la dieta mediterranea era troppo alto».

Ma cos'è che a tavola fa la differenza? Innanzitutto l'olio d'oliva extravergine e la frutta secca con guscio (noci, nocciole, mandorle, pistacchi): tutti elementi ricchi di Omega 3, i grassi acidi insaturi che svolgono un'importante azione antinfiammatoria e di riequilibrio. Poi ci sono i carboidrati integrali ricchi di polifenoli, con azione antiossidante, in concentrazioni fino a 40 volte superiori ai tanto decantati frutti rossi di bosco. Infine legumi e pesce, alimenti tipici della tradizione romana, che hanno perso terreno quando, nella corte papale trasferita ad Avignone, è aumentato l'uso delle carni di cacciagione.

Un altro elemento importante è un'ampia rotazione dei tipi di frutta e verdura: se ne possono assaggiare fino a 30

tipi per mese. Se i cavoli sono noti da molti anni per l'effetto di prevenzione del cancro dello stomaco e del colon, buona parte delle verdure contiene, oltre a vitamine e sali minerali, sostanze importanti come l'ossido nitrico che è fondamentale nel meccanismo di regolazione della pressione: molti energy drink si basano su questo elemento perché aiuta il tono muscolare.

«La consapevolezza dei vantaggi fisici che si possono ottenere mangiando in maniera non distratta o consumistica comincia a diffondersi, specie tra i giovani, che sono più attenti al fitness», continua Roda. «Quando vado a cena con i miei studenti a Bologna mica ordinano due



sere di seguito culatello di zibello e formaggi ad alto tasso di colesterolo. Il concetto di libidine culinaria sta cambiando: un conto è assaggiare ogni tanto i prodotti della tradizione, un conto è farne un uso quotidiano, dimenticando che quei prodotti si mangiavano nei giorni di festa. La mistica del piatto tradizionale sganciato dal contesto è un falso storico che ci danneggia anche come paese: a Londra hanno proposto il bando dei cibi italiani confondendo la dieta mediterranea con le abbuffate di salumi».

Dal Sana semaforo verde anche al vino, purché naturalmente in modiche quan-

tità, e al caffè considerato, a sorpresa, un toccasana per la memoria e un freno contro l'Alzheimer. Anche chi soffre di ipertensione - dicono al Salone dell'alimentazione naturale - non dovrebbe privarsi della tazzina, basta usare un po' di moderazione. Da evitare invece un eccesso di proteine animali (se proprio non si vuole rinunciare alla carne meglio pollo, tacchino o faraona), di sale e di zuccheri. E per raggiungere questo obiettivo conviene allearsi con i bambini, più pronti a cambiare le abitudini alimentari.

«Abbiamo fatto un esperimento in una scuola di Sasso Marconi mettendo a di-

sposizione, come tutor, un laureando in scienze motorie o in medicina ogni 10 bambini, in modo da seguirli con attenzione tutto l'anno», aggiunge Roda. «Li abbiamo convinti a mangiare meglio e a fare giochi dinamici di gruppo come rubabandiera e tiro alla fune per attivare le energie fisiche. In questo modo non solo gli obesi sono diminuiti, ma c'è stata una sorpresa: anche il gruppo dei genitori è migliorato. Si vergognavano di continuare a mangiare in maniera dissennata mentre i loro figli pensavano a quello che si mettevano nel piatto».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dal cocktail al sorbetto  
ecco Sana Academy

#### IL MENU

Domani, dalle 14.30 alle 16.30, lo chef Nicola Michieletto tiene un corso professionale dedicato al prodotto biologico nella cucina salutista. Senza rinunciare al piacere



#### IL GELATO

Domenica, dalle 10.30 alle 13, Roberto Lobrano (docente alla Carpigiani Gelato University) illustra come e quali sono i gusti di gelato biologico. Nel pomeriggio, dalle 14.30 alle 16.30, sempre Lobrano parla invece del gelato come alimento, spiegandone le caratteristiche nutraceutiche e funzionali



#### CAFFÈ & CORNETTO

Lunedì, dalle 10.30 alle 13, Marco Dalboni illustra la vasta gamma oggi disponibile nella caffetteria e nella pasticceria bio: dalla colazione al coffee break

#### IL COCKTAIL

Lunedì, dalle 14.30 alle 16.30, ancora Dalboni tiene una lezione sui biococktail e le bevande a tutta natura

#### IL RISTORANTE

Martedì, dalle 14.30 alle 16.30, l'agronomo Daniele Ara spiega come si può realizzare una ristorazione collettiva biologica, fra difficoltà economiche e nuove normative. I corsi sono gratuiti

