

2014

19

SET

14:59

“Nutritevi dei colori della vita” al 1° Festival del benessere



La campagna di informazione di Unaproa fa tappa a Marina di Ginosa (Ta) il 21 settembre per portare il suo messaggio di salute



Marina di Ginosa (Ta), 21 settembre

Mangiare bene come primo passo per chi sceglie uno stile di vita sano, corretto e rispettoso dell'ambiente che ci circonda. È questo il tema da cui prende avvio il convegno **Verso Expo 2015 "Cibo, ambiente e stili di vita"**, che vede la partecipazione di **"Nutritevi dei colori della vita"**, la campagna di informazione e comunicazione di **Unaproa**, finanziata con il contributo dell'Unione europea e dello Stato italiano.

L'appuntamento, organizzato dalla società consortile **Gal "Luoghi del mito"** il **21 settembre** alle 18 all'agriturismo Tenuta Orsanese, Contrada Orsanese, **Marina di Ginosa (Ta)**, è l'evento cardine del I **Festival del benessere** e sarà occasione per riflettere sulla sostenibilità degli attuali modelli di alimentazione e di produzione di cibo, delineando i possibili scenari futuri in tema di nutrizione e sostenibilità ambientale.

*"Il contesto è ideale – spiega il presidente di Unaproa **Ambrogio De Ponti**, che prenderà parte all'incontro – per portare il messaggio della nostra campagna "Nutritevi dei colori della vita", che sottolinea la diretta correlazione tra scelte alimentari e salute. Mangiare **frutta e verdura di colori diversi almeno cinque volte al giorno** – sottolinea infatti De Ponti – è uno dei segreti di un'alimentazione corretta e ci aiuta a stare bene. Si tratta di un'evidenza scientifica - argomenta il presidente di Unaproa -, eppure c'è ancora troppa poca consapevolezza in questo senso. Ce lo conferma anche l'ultima ricerca pubblicata sul **British Journal of Nutrition** e contenuta nel Rapporto global phytonutrient, che notifica dati preoccupanti. Dallo studio emerge infatti che la stragrande maggioranza degli adulti – dal 60 all'87 per cento a seconda delle diverse aree mondiali – non consuma le 5 porzioni raccomandate dall'Organizzazione mondiale della salute, esponendosi in questo modo al rischio di non poter assimilare una serie di importanti elementi nutrizionali cruciali per il benessere complessivo dell'organismo. È proprio colmare questo gap informativo – conclude De Ponti -, diffondendo il più possibile, con mezzi differenti e in contesti eterogenei, una corretta cultura dell'alimentazione l'obiettivo principale di "Nutritevi dei colori della vita"*.