

# CAPALBIO LIBRI - 600MILA CELIACHI IN ITALIA: 3 SU 4 NON SANNO DI ESSERLO. DIETE D'ESTATE: I 5 ALIMENTI CHE NON POSSONO MANCARE A TAVOLA

*Nell'anno dell'Expo, cibo e alimentazione protagonisti della serata di ieri di Capalbio Libri, il festival sul piacere di leggere in piazza ed in rete, ideato e diretto da Andrea Zagami*

*"Sono 150mila i celiaci in Italia, ma si crede che ce ne siano almeno altri 450mila, per un totale di 600mila tra diagnosticati e non diagnosticati. Questo è un grande problema: **una persona su quattro non sa di esserlo. Numeri in aumento anche a causa della presenza in maniera massiccia di glutine nei prodotti industriali** che noi compriamo nei supermercati e nella grande distribuzione".*

A sottolinearlo lo chef della cucina gluten free **Marcello Ferrarini** durante la settima serata di **Capalbio Libri, il festival sul piacere di leggere in piazza ed in rete**, ideato e diretto da Andrea Zagami, organizzato dalla società di comunicazione Zigzag in collaborazione con il Comune di Capalbio.

Nella serata di ieri la rassegna ha ospitato sul palco di Piazza Magenta due importanti autori per discutere di "food" sotto vari punti di vista: il professore **Carlo Alberto Pratesi**, autore de *"Il cibo perfetto"* - Edizioni Ambiente, e **Marcello Ferrarini**, chef celiaco specializzato nel gluten free, autore di *"Tutta un'altra pasta"* - Mondadori. La serata è stata moderata dalla giornalista de La Stampa **Michela Tamburrino** ed è stata arricchita dalle letture di alcuni brani dei due libri, interpretati da **Lilli Adriana Franceschetti**, e dalla conduzione di **Ginevra Bersani**.

**GLI EFFETTI DELLA CELIACHIA** - *"Rigonfiamento, scarsa digestione, vomito, diarrea e arresto della crescita nei bambini sono i principali indicatori della celiachia - spiega Marcello Ferrarini - Ma ci sono anche tanti soggetti asintomatici, o per lo meno con sintomi poco chiari: in questi casi diventa più difficile la diagnosi. Bisogna fare attenzione a non rendere questa malattia una moda, perché qualora una persona fosse celiaca e mangiasse senza glutine, tale sensibilità non verrebbe mai diagnosticata".*

**Marcello Ferrarini** è uno chef modenese professionalmente specializzato nella cucina senza glutine, nonché celiaco e socio AIC, Associazione italiana Celiachia. Dopo diverse e significative esperienze nella ristorazione, attualmente è docente presso prestigiose scuole professionali e collabora con importanti brand. Scrive ricette e editoriali tematici per "Celiachia Oggi", "Free ' L'arte di vivere senza glutine", "Gambero Rosso Magazine" e "Il Cuoco", rivista ufficiale della FIC (Federazione Italiana Cuochi). Conduce il programma "Senza glutine, con gusto" per Gambero Rosso Channel 'Sky 412, il primo e unico programma tv interamente dedicato alla cucina gluten free.

**OLIO DI PALMA: PROBLEMATICHE AMBIENTALI, MA NON NUTRIZIONALI E SANITARIE** - Il problema dell'olio di palma è lo stesso per tutti gli oli vegetali: occorre farne un uso moderato. Una dieta troppo ricca di grassi e di oli comporta ovviamente dei danni per l'organismo. A spiegarlo **Carlo Alberto Pratesi**, professore ordinario di Economia e Gestione delle Imprese al Dipartimento di Studi Aziendali dell'Università Roma Tre, titolare della cattedra di Marketing, innovazione e sostenibilità.

*" Questo prodotto ha indubbiamente dei grandi vantaggi: si mantiene allo stesso stato a temperature varie, è insapore e inodore. Il suo problema principale è che quando la sua coltivazione viene fatta in maniera non sostenibile, e quindi le*

*piantagioni provocano conseguenze negative per la foresta tropicale, riducendo biodiversità e danneggiando ecosistemi. Dal punto di vista nutritivo non cambia molto rispetto agli altri oli. Il motivo per cui ultimamente viene additato è per questioni politico-economiche: gli interessi sono talmente elevati che i produttori hanno lanciato messaggi non sempre scientificamente corretti adducendo a problemi di tipo sanitario. Fin quando si parlava delle conseguenze ambientali, i consumatori hanno continuato a farne uso. Ora che si parla di conseguenze sanitarie, si ha più paura, e se ne parla di più”.*

**DIETA E ALIMENTAZIONE D'ESTATE** - Durante la serata si è discusso anche di alimentazione sbagliata e di carne, di false diete e di regimi alimentari che diventano mode. *“Le diete sane sono quelle a minor impatto ambientale – spiega Carlo Alberto Pratesi – Quella mediterranea, rappresentata dalla classica piramide alimentare, è la migliore per la salute e per l’ambiente, quindi poco consumo di carni, pochissimi dolci, molta frutta e verdura, cereali e una quantità misurata di latticini. Quando ci si sposta verso la parte alta della piramide, quindi carne e dolci, non solo la dieta non è sana per se stessi, e quindi peggiora la salute, ma ha anche un impatto ambientale maggiore in termini di consumo di acqua, di CO2 prodotta. Spesso le diete di moda sono dettate da interessi economici, che cercano di spostare i consumi alimentari verso la carne”.*

**I 5 ALIMENTI CHE NON POSSONO MANCARE SULLE TAVOLE ESTIVE** - In forma durante l'estate con cinque alimenti preziosi, indispensabili, per i nostri pasti durante i mesi caldi. *“Frutta e verdura, ovviamente di stagione, devono essere mangiate a volontà, preferibilmente di natura biologica – afferma Pratesi – Non si dice mai abbastanza, ma abbiamo bisogno di acqua, con meno uso di sostanze gassate e zuccherate. Pesce almeno due volte a settimana, anche se dal punto di vista economico pesa non poco. Ok anche alla pasta: piatto sano, economico e dal bassissimo impatto ambientale”.*

**PARTNERSHIP** - Il festival è organizzato con il **Comune di Capalbio** con i patrocini del **Ministero dei beni e delle attività culturali e del turismo (MIBACT), Regione Toscana, Provincia di Grosseto**. Tra i partner, **Il Gioco del Lotto, Clessidra Sgr, MetaEnergia, Invitalia, S.A.C.R.A., Banca di Saturnia e Costa D'Argento, Hotel Residence Valle del Buttero, Gallù, Locanda Rossa, Mimesi, Resort Capalbio, Rosso e Vino alla Dogana, Vivaio Stefanelli**. Con il contributo dei ristoranti **Il Cantinone, Il Frantoio, La Porta, Al Pozzo, Rosso e Vino alla Dogana, La Torre, Trattoria Toscana, Tullio e Da Maria**. Sostengono questa edizione le eccellenze del territorio **Azienda vinicola Pianese, Cantina Monteverro, Azienda Artigiana Jacobelli Liquori, Frantoio Terre di Capalbio e Tenuta Monteti**.

**Organizzazione a cura di Zigzag srl**

Contatti: Tel 06 45432930 - [www.capalbiolibri.it](http://www.capalbiolibri.it) - [info@capalbiolibri.it](mailto:info@capalbiolibri.it)