



SANI & SAZI

il ricettario per mangiare bene e stare bene

La pubblicazione è curata dall'équipe medica

del Centro Obesità e Nutrizione Clinica di Villa Igea

Uno strumento prezioso per la cultura alimentare, frutto dell'esperienza nella cura di 1.150 pazienti da febbraio 2010.

Nella provincia di Forlì-Cesena stimate

circa 6.000 persone affette da questa patologia

Forlì, 29 luglio 2011. – Nel mare magnum di diete, consigli, strategie per dimagrire, compare ora una pubblicazione realizzata da esperti e da medici che tutti i giorni aiutano a correggere gli errori alimentari di persone in sovrappeso e/o con problematiche da esso derivanti.

Si tratta del ricettario "Sani&Sazi", curato dall'équipe medica del Centro Obesità e Nutrizione Clinica di Villa Igea. La pubblicazione è disponibile presso gli Ospedali privati del gruppo o acquisibile on line sul sito www.villaserenahospital.it.

La pubblicazione è stata presentata stamattina a Villa Igea nell'ambito di

una conferenza durante la quale sono intervenuti: **Dr. Alberto Casadei** (direttore sanitario di Villa Igea), **Chef Fabio Barzanti** (responsabile ristorazione di Villa Serena e Villa Igea), **Dr.ssa Maria Letizia Petroni** (responsabile scientifico del Centro Obesità e Nutrizione Clinica di Villa Igea), **Dr.ssa Marzia Formigatti** (dietista) **Dr. Claudio Simoni** (cardiologo), **Angela Ferracci** (Presidente CIDO/Centro italiano persone affette da obesità e disturbi alimentari).

Nel suo intervento la dr.ssa Maria Letizia Petroni ha riferito come nella nostra Regione il problema dell'obesità sia leggermente superiore rispetto alle altre Regioni del Nord, anche se in linea con la media nazionale. Stime precise sul fenomeno non ci sono, ma si può dire con buona approssimazione che in Emilia Romagna il problema dell'obesità grave (indice di massa corporea superiore a 40 kg/m² – il range di normalità è compreso tra 19 e 25) interessa l'1% della popolazione adulta.

All'interno del ricettario oltre a informazioni relative ai comportamenti da adottare quando si mangia ma anche quando si fa la spesa, si trovano ricette di piatti (dagli antipasti ai dessert) da prepararsi a casa, facili, gustosi, ma soprattutto sani.

E' un regime alimentare consigliato a "tutti" e soprattutto a chi "vuole guadagnarci in salute", ma naturalmente pensato su misura per chi ogni giorno deve affrontare alcune problematiche di salute come obesità, colesterolo e trigliceridi alti, diabete tipo 2, cardiopatie.

La pubblicazione "Sani & Sazi" è frutto del lavoro svolto sul campo dal team di operatori sanitari di Villa Igea, medici, dietiste, infermieri, oss, fisioterapisti, cuochi e addetti alla cucina, i quali si prendono cura di pazienti ogni giorno. Il Centro di Villa Igea, inaugurato ufficialmente nel febbraio 2010, ha curato finora 1.150 pazienti, di cui un terzo affetto da grave obesità. L'80% dei pazienti è costantemente seguito ed è una percentuale altissima nel panorama nazionale. La provenienza è per il 40% da Forlì, seguono quelli provenienti della Ausl di Ravenna e Cesena e – in misura minore – Bologna e Rimini. Il Centro conferma la sua vocazione di assistenza clinica e ricerca nel trattamento delle patologie di interesse nutrizionale per l'intera Area Vasta Romagna, mirata non solo all'obesità grave o con complicanze severe (oltre 6.000 persone stimate nella sola provincia di Forlì-Cesena), ma anche ai gradi minori di obesità e sovrappeso, in stretta collaborazione con le ASL.

"All'interno di un ospedale la ristorazione non può essere relegata unicamente all'ambito del comfort – afferma il **Dr. Alberto Casadei**, Direttore Sanitario di Villa Igea -, ma è parte integrante della terapia clinica come chiaramente indicato nelle linee guida del Ministero della Salute. E non solo. Le strutture sanitarie sono invitate a costruire una cultura alimentare idonea alla promozione e al mantenimento della salute anche al di fuori delle strutture di degenza. Non possiamo certo augurarvi di provare di persona, ma potete fidarvi se vi diciamo che nel menù di Villa Serena e Villa Igea compaiono anche le ricette contenute in questa pubblicazione!"

"La scienza nutrizionale moderna considera gli alimenti non solo in termine

di calorie ma anche e soprattutto come strumenti per raggiungere uno stato di benessere, dove vengono valorizzate le loro caratteristiche salutistiche – aggiunge la **Dr.ssa Maria Letizia Petroni** -. Questo ricettario nasce dall'esperienza accumulata negli anni dagli operatori del Centro. La sfida che abbiamo affrontato è quella di riuscire ad aiutare i nostri pazienti affetti da obesità, diabete di tipo 2 e da altre patologie metaboliche a modificare in modo permanente le loro abitudini alimentari senza per questo penalizzare il gusto ed il piacere della buona tavola. Anche grazie al loro aiuto ed ai loro preziosi suggerimenti, siamo riusciti a creare (e a fare testare da centinaia di nostri esigenti utenti-pazienti) una serie di ricette dove la dieta mediterranea sposa la tradizione culinaria italiana in generale e romagnola in particolare. In questo ricettario troverete molti piatti della tradizione romagnola rivisti nell'ottica della dieta mediterranea, nella ricetta originaria o in quella "adattata" in versione più leggera dai nostri chef e nutrizionisti, e quindi adatti sia alle persone con sovrappeso, malattie metaboliche o cardiovascolari e, più in generale, a chi vuole trarre i massimi benefici sulla salute da una corretta alimentazione. Completa il ricettario un video dove vengono preparate ricette dal nostro Chef commentate dalla dietista".

Alla fine della conferenza i partecipanti hanno potuto degustare alcuni piatti del ricettario preparati dallo chef: insalata di riso con gamberetti, salmone in bella vista, insalata di mare, polipo con pomodorini e peperoni, mousse di ricotta alla cannella, ecc.