



# LA RUBRICA

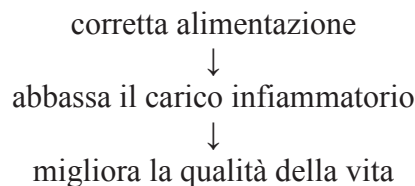
## LA SALUTE VIEN MANGIANDO

Si sà, molti di noi, per cultura e tradizione, consideriamo il mangiar bene quando sulla nostra tavola ci vengono serviti il primo ed il secondo piatto, unitamente al contorno ed alla frutta.

Gli studi in materia negli ultimi anni stanno dimostrando, però, che non è il QUANTO si mangia ma è il COME si mangia che fa la differenza per il mangiar bene. La corretta alimentazione è fondamentale per mantenere una buona qualità di vita e per invecchiare bene!

"Un'alimentazione che fornisce al corpo l'energia ed i nutrienti di cui ha bisogno per prevenire e/o limitare l'avanzamento delle più diffuse patologie nell'anziano attraverso l'alimentazione, comporta una migliore condizione psicofisica e può conseguentemente garantire una possibile riduzione delle terapie farmacologiche in atto".

Al Celeri, la Direzione Sanitaria in collaborazione con il Centro Studi di Biofisica e Biologia della Nutrizione di Bergamo hanno così messo a punto un progetto pilota e sperimentale finalizzato alla stesura di menù costruiti con dieta dissociata di tipo antinfiammatorio perché una:



Nei mesi appena trascorsi si sono tenuti in struttura più riunioni tra i Responsabili della Cucina e dei Piani mentre giovedì 3 dicembre i nutrizionisti biologi Paolo Paganelli e Elena Turla hanno presentato il progetto agli ospiti, ai loro famigliari ed all'intero personale.

Seguendo le indicazioni dei Nutrizionisti e del Direttore Sanitario è stato stilato un menù, proposto dal mese di marzo, che 2 GIORNI ALLA SETTIMANA, alternati sulle quattro settimane prevede la somministrazione di alimenti che abbiano caratteristiche qualitative in grado di influenzare la direzione del processo infiammatorio. Nel modo più semplice possibile paste al farro e kamut, legumi, tisane e carni bianche verranno cucinati, preparati, serviti e saranno in questi due giorni a settimana i protagonisti della tavola!

Questo progetto pilota, lo ricordiamo, è sperimentale. Tutte le figure professionali monitoreranno l'andamento, i benefici, il gradimento e la soddisfazione degli ospiti. Sicuramente è richiesta la collaborazione di tutti, ogni contributo sarà prezioso per ottenere un buon risultato!

E per finire, concludiamo con le indicazioni che, nel corso degli anni, il Direttore Sanitario propone ai famigliari, amici, parenti dei nostri ospiti: "Si raccomanda di evitare di portare cibo dall'esterno ma, nel caso, consegnarlo sempre alle Responsabili ASA affinché l'assunzione degli alimenti possa essere costantemente monitorata dal personale".

*LRD*