



## **PRENDIAMOCI CURA 2017**

### **“LA SALUTE VIEN MANGIANDO...”**

### **(quale cibo fa bene alla nostra salute?)**

Domenica 24/9/17 in Piazza Visconti a RHO - dalle 9,00 alle 19,00

E' di scena la nona edizione di “Prendiamoci Cura”, l'appuntamento settembrino che è diventato evento tradizionale per la città di Rho, organizzato dall'Associazione di promozione sociale “Prendiamoci Cura”, che raggruppa i gruppi d'acquisto solidale di Rho e di Bollate, oltre ad essere in rete con diversi Gas del territorio (Vanzago, Settimo Milanese, Nerviano, Pogliano Milanese, ecc..) ed infine è tra i soci fondatori della RES Lombardia (rete di economia solidale lombarda).

Il tema e le sottolineature che caratterizzeranno l'edizione del 2017 di Prendiamoci Cura, riguardano la salute e i suoi legami con il cibo, e gli stili di vita.

Sempre più persone si pongono il problema della propria salute e di come questa sia influenzata dagli stili di vita e dal cibo. Secondo il National Cancer Institute (USA) l'80% di tutte le forme tumorali è dovuto a fattori ben identificabili e quindi possono essere prevenibili. Occorre fare prevenzione primaria: eliminazione del fumo, movimento fisico, restrizione nel consumo di alcool...una dieta adeguata.

Come afferma Franco Berrino, Direttore dell'Unità di Epidemiologia dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, “l'alimentazione può giocare un ruolo importante in tutte le fasi del processo di cancerogenesi, dall'esposizione a cancerogeni ambientali, alla modulazione della dose interna, la riparazione dei danni al DNA...”, inoltre “...a partire dagli anni '70 ricerche epidemiologiche, che hanno coinvolto centinaia di migliaia di persone e studiato decine di migliaia di casi di infarto, di diabete, hanno confermato al di là di ogni ragionevole dubbio che la trasformazione del cibo che ha accompagnato la rivoluzione industriale della produzione e della distribuzione alimentare ha avuto un ruolo importante nella genesi delle malattie croniche che caratterizzano il mondo moderno”.

Per chiarire l'argomento ci viene in aiuto anche un altro scienziato, Valter Longo, studioso di fama internazionale che ci dice: “...tutti conosciamo l'espressione “Siamo ciò che mangiamo”, ma per i più questo significa semplicemente che non dovremmo mangiare cose particolarmente dannose. Invece, ogni cosa che mangiamo, anche quelle apparentemente sane come la carne di pollo, possono essere dannose se associate a un alto consumo di proteine giornaliere o se contenenti ormoni o antibiotici.



Quindi molte cose che mangiamo, e quando lo facciamo, possono avere un'influenza determinante sul nostro aspetto e sul nostro benessere, su quanto a lungo e come dormiamo la notte, e sulla possibilità per una donna di restare incinta o meno o di un uomo di sviluppare un tumore..."

Il rapporto tra cibo e salute non può quindi essere messo in discussione e tanto meno lo facciamo noi Gruppi di Acquisto Solidale che abbiamo l'acquisto di cibi sani come obiettivo principale. Sappiamo esattamente cosa acquistiamo e dove, i processi produttivi che stanno dietro i nostri produttori, l'etica dell'acquisto, i meccanismi del mercato, le condizioni dei lavoratori, il kilometro zero.

Occorre però a questo punto approfondire quale cibo fa bene alla nostra salute e cosa no, aldilà della bontà del prodotto, che rimane comunque un aspetto più che importante.

I mercati contadini sono stati in questi anni e sono un punto di riferimento fondamentale per tutti coloro che si pongono il problema della qualità del cibo. Sulle bancarelle dei nostri produttori possiamo trovare prodotti curati, di piccole realtà che difendono il territorio, conoscerle direttamente e constatare quanto questi prodotti siano buoni e diversi da quanto troviamo abitualmente in commercio. Ma sappiamo come mangiare, e che impatto questi cibi hanno sulla nostra salute se non bilanciati e messi in corretta proporzione tra di loro?

Prendiamoci Cura vuole essere ancora una volta un punto di riferimento per coloro che vogliono porsi queste domande. In passato sono stati organizzati vari momenti di approfondimento su pesticidi (un incontro pubblico specifico ad aprile 2015 a Rho al Liceo Scientifico Majorana, proprio prima di Expo con il Comitato della Salute della Val di Non, inoltre il sostegno e la diffusione da diversi mesi -vedi sito associazione, mercati contadini- della campagna europea contro l'uso del glifosato, il pesticida più utilizzato al mondo e in Italia, ed infine un incontro lo scorso maggio in Villa Burba con un esperto nutrizionista), segni e azioni concrete che l'attenzione alla salute è un cardine imprescindibile del nostro operare.

Ora però vogliamo andare in profondità su questa tematiche e offrire a tutti un momento di confronto sul tema Alimentazione e Salute. Siamo consumatori attenti e responsabili, sensibili a tematiche ambientali e sociali ma è arrivato il momento di pensare anche a noi stessi, alla nostra salute. Fare prevenzione è basilare e a volte è tardi correre ai ripari quando la malattia si è già manifestata. E' un modo molto concreto di volersi bene, ci permetterà di vivere più a lungo e meglio, oltre alla riduzione sensibile dei costi sociali con possibili ricadute positive sul riequilibrio e la redistribuzione delle risorse.