

COMUNICATO STAMPA

NASCE “MANGIO BENE VIVO BENE”

CITTADINI UNITI PER UNA DIETA SANA E PER CORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI

In coincidenza con l'avvio dell'Expo di Milano, dedicata al tema della nutrizione, è nato un Comitato di cittadini per promuovere una dieta sana e corretti stili di vita.

“Mangio Bene Vivo Bene” intende promuovere iniziative per contrastare il crescente fenomeno dell'obesità, attraverso un'alimentazione variata e bilanciata - tipica della dieta mediterranea – e senza trascurare l'importanza del moto, in mancanza del quale nessuna dieta può scongiurare l'aumento di peso e le patologie correlate.

Il Comitato è schierato con decisione anche contro soluzioni semplicistiche come i “semafori alimentari” già adottati in Gran Bretagna, che, oltre a non portare alcun reale beneficio alla salute, penalizzano l'agroalimentare di qualità.



Difendere la dieta mediterranea e le corrette abitudini alimentari in nome della salute e della libertà di scelta dei cittadini: è lo scopo principale del Comitato “**Mangio Bene Vivo Bene**”, un'associazione di persone preoccupate dalle tendenze in atto in diversi Paesi, che – in nome della lotta all'obesità – invece che concentrarsi su una corretta e salutare educazione alimentare, ostacolano la diffusione di molti prodotti di eccellenza della nostra tradizione gastronomica.

È il caso della Gran Bretagna, che ha già adottato i cosiddetti “**semafori alimentari**”: gli alimenti in vendita nei supermercati **vengono marchiati con bollini rossi, gialli o verdi** sulla base della presenza di sali, grassi e zuccheri per 100 gr. di prodotto. Un sistema chiaramente **ipersemplicitico**, che non tiene conto né delle quantità effettivamente consumate, né della dieta nel suo insieme, ma che penalizza severamente i cardini della dieta mediterranea, inclusa una serie di eccellenze italiane e di altri paesi europei, come **olio d'oliva, parmigiano, latte, prosciutto, e molti altri prodotti, tutti marchiati con il semaforo rosso per scoraggiarne l'acquisto da parte dei cittadini.**

A trarre vantaggio dal sistema dei semafori è la stessa grande distribuzione inglese, che commercializza **prodotti d'imitazione** la cui composizione è facilmente modificabile dal produttore, al contrario dei prodotti DOP e IGP, che perderebbero la denominazione – oltre che la loro eccellenza distintiva e qualitativa – in caso di “**riformulazione**”. Il prezzo più basso non bastava a convincere gli utenti, che continuavano a preferire i prodotti originali di qualità: grazie ai semafori, invece, i *retailers* sono riusciti a catturare una consistente percentuale di acquirenti, **spaventandoli con la presunta nocività dei prodotti marchiati con il bollino rosso.** Queste pratiche distorsive del mercato hanno già causato l'avvio di una



procedura d'infrazione contro il Regno Unito da parte della Commissione Europea, ma – soprattutto - sono provvedimenti che **nulla hanno a che vedere con la salute dei consumatori**, i quali, al contrario, vengono manipolati nelle loro scelte in favore di prodotti obiettivamente più scadenti. Non può non lasciare basiti, ad esempio, **che mentre all'olio d'oliva viene applicato il “semaforo rosso” per il suo contenuto di grassi, come se fosse una bibita e non un condimento, una bevanda gassata dove lo zucchero viene sostituito con edulcoranti artificiali di dubbia qualità, possa fregiarsi del bollino verde.**

La salute dipende da una serie di fattori, tra i quali è senz'altro centrale una corretta alimentazione, oltre all'indispensabile movimento fisico, ma non è certo demonizzando ingredienti come zuccheri, sali e grassi – essenziali, se consumati nelle giuste quantità – che si raggiunge l'obiettivo di uno stile di vita realmente salutare. In occasione dell'EXPO di Milano, dedicata proprio alla nutrizione del pianeta, il Comitato no profit **“Mangio Bene Vivo Bene” intende contribuire a ristabilire la verità, nell'interesse dei cittadini, basando la propria attività solo su evidenze scientifiche incontrovertibili.**

Il Comitato ha fatto proprie le recenti dichiarazioni del **Dott. Michele Gulizia**, Presidente Nazionale dell'ANMCO - Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri: *“Il cibo è un sistema complesso: è oggetto di un'attenzione mediatica quasi morbosa, mentre scarsa è l'informazione sulle vere caratteristiche nutrizionali di ciò che mettiamo in tavola. Emblematico è il caso dei grassi, troppo spesso demonizzati e il cui corretto utilizzo è stato riabilitato dopo 40 anni di **terrorismo informativo**. Ma la disinformazione sugli alimenti interessa anche i carboidrati, le proteine, e le diete riduttive che escludano intere fasce di nutrienti o singoli elementi in assenza di indicazioni mediche che giustificano questi comportamenti. Bisogna tener conto non solo del cibo, del numero dei pasti, dei nutrienti, ma anche dell'effetto che ciascun cibo ha sull'organismo, e del ruolo **dell'attività fisica**, la grande assente dalla quotidianità, – conclude Gulizia – ormai quasi scomparsa dalla vita dei bambini e dai programmi scolastici”.*



Il Comitato ha lanciato un sito, con materiale scaricabile gratuitamente e senza necessità di preventiva registrazione, all'indirizzo www.mangiobenevivobene.it , www.eatwelllivewell.eu per il Regno Unito e www.jemangebienjevismieux.eu per la Francia, dove sono pubblicate anche **schede informative, traduzioni di ricerche scientifiche, pareri di esperti, e i tre video di animazione “Non esistono cibi sbagliati, ma solo cattive abitudini alimentari”**, realizzati dall'illustratore Davide Saraceno e

il motion designer Davide Ragona per l'agenzia di comunicazione non convenzionale Wacky Weapon, che ha collaborato alle attività del Comitato. Tali video, in brevi shortcut, raccontano simbolicamente la storia di alcuni cibi rimasti “prigionieri” dei semafori alimentari – **Oliviero l'olio d'Oliva, Aubert il camembert e Byron il burro** – ingaggiando gli utenti del web a liberarli, con l'ambizione di agire come stimolo per approfondire l'argomento.

Per contatti: info@mangiovebevibene.it – cell. +39 334/8422016