

Domenica 22 novembre alle 10,15 a Cervere una conferenza sui benefici del porro

PORRO È SALUTE

Del bene, del buono e del bello

Alla porte del sito Unesco delle Langhe, a Cervere è di casa da sempre un alimento importante nella Dieta mediterranea, che è a sua volta Patrimonio immateriale dell'umanità. La salute è cultura. Simbolo anche delle virtù di un territorio.



**Fiera del
PORRO
cervere**

Comunicato stampa: Cervere, 13 novembre 2015

All'interno della 36ª Fiera del porro di Cervere è in programma **domenica 22 novembre** una conferenza dal titolo **Porro è salute**. Il convegno si svolgerà nel salone parrocchiale *Giovanni Paolo II* in piazza Umberto, a Cervere, dalle 10,15 alle 12,00 ed è organizzato dal Consorzio per la valorizzazione e tutela del porro di Cervere in collaborazione con Alice Cuneo Onlus, associazione per la lotta all'ictus cerebrale. La partecipazione è libera e gratuita. Interverranno **Alessandra Conti**, **Anna Demagistris**, **Alessandro Gaetini** e **Emilio Luda** moderati da **Laura Serafini**, giornalista de La Stampa. Lo scopo è quello di far scoprire l'importanza del porro come utile alleato nella salute psicofisica dell'individuo, ovvero come antagonista di alcune fra le più comuni patologie della società contemporanea. **Emilio Luda**, già direttore della Neurologia all'ospedale di Rivoli e presidente di Alice federazione Piemonte, esporrà l'importanza del porro nella prevenzione dell'ictus e delle malattie cardiovascolari. **Anna Demagistris**, responsabile della Dietologia e nutrizione clinica all'ospedale Mauriziano di Torino, darà un quadro nutrizionale d'insieme del porro, evidenziandone i pregi e chiarendone le corrette modalità di preparazione in cucina per conservarne appieno le proprietà benefiche. **Alessandra Conti** dell'associazione Le Terre dei Savoia, project manager presso Muses – Accademia europea delle essenze a Savigliano –, laureata in Scienze agrarie abilitata alla professione di agronomo e impegnata nell'ambito della formazione sul tema della sicurezza alimentare, affronterà gli aspetti legati alla coltivazione del porro in Piemonte. Avendo, inoltre, esperienza nei progetti territoriali a supporto delle imprese ed essendone responsabile controlli nella produzione alimentare, proporrà un intervento sull'importanza dei profili aromatici che contraddistinguono il porro e lo rendono un prodotto tipico della nostra agricoltura. **Alessandro Gaetini**, già direttore della Chirurgia generale all'ospedale Molinette di Torino, professore emerito all'Università degli Studi, e autore del libro *Il medico in cucina* (edizioni Minerva Medica) parlerà di territorio. Da originario di Monforte d'Alba racconterà il valore della cultura del cibo come elemento da preservare anche nel paziente ospedalizzato o che ha subito deficit in seguito a patologie. Ovvero chiarirà come rendere una dieta sana e appetibile per tutti. Buona, in tutti i sensi.

Del bene, del buono e del bello

Temi classici e moderni, in stretto rapporto tra loro. *“Il porro è buono, fa bene e nasce in un territorio che ha saputo esprimere bellezza, frutto del lavoro e del sudore, in sinergia con la Natura”*, dice **Giorgio Bergesio**, presidente del Consorzio. È un ortaggio semplice, ricco di fibre utili per rallentare l'assorbimento degli zuccheri, cosa importante nei diabetici, ma non solo. Di sali minerali, vitamine, acqua e povero in calorie, quindi fondamentale per una dieta sana. È dimostrato, poi, il suo contenuto in sostanze utili al controllo del colesterolo e della pressione arteriosa, e la sua azione antiaggregante e fibrinolitica, cosa importante per mantenere sani i vasi sanguigni. Il porro insomma può essere d'aiuto nel contrastare malattie come l'ictus, l'ipertensione arteriosa e l'infarto. Inoltre ha un'azione anti-batterica e anti-ossidante, proprietà rilevanti per prevenire la possibile degenerazione, cancerosa e non, delle cellule del nostro organismo.

Patrimoni dell'umanità Unesco

Un'occasione per parlare di Dieta mediterranea, nella quale il porro rientra di diritto, a quasi dieci anni dalla suo riconoscimento come Bene immateriale patrimonio dell'umanità da parte dell'Unesco. Lì a due passi, affacciati sulle colline delle Langhe che poco più di un anno fa sono entrate a loro volta nel prestigioso novero dei siti tutelati dall'Unesco. Una dieta intesa come stile di vita, elemento principe per una buona salute, e un territorio che sa esprimere bellezza e perciò ci aiuta a vivere meglio.

ALICE in piazza

L'associazione Alice Cuneo Onlus sezione di Fossano per tutta la giornata di domenica sarà presente con un gazebo in piazza Umberto. Un'occasione per stringere amicizia e avere informazioni sulle iniziative in corso, e quelle a venire. Come per esempio la ginnastica dolce all'istituto Sant'Anna di Fossano il sabato mattina o la ludoteca del martedì: attività aperte a tutti volte a prevenire la malattia o evitare che si ripresenti. Un modo per stare insieme; un modo per stare bene.