

PROVINCIA

I nostri territori

provincia@gazzettadiparma.it

Monticelli
Il mercatino
per «Operazione
Mato Grosso»

» I volontari dell'Associazione Operazione Mato Grosso (Omg) sezione di Monticelli organizzano per domani, dalle 9 alle 13 e dalle 14.30 alle 17.30, il Mercatino del riuso «Le-ribelle», che si terrà nella sede di via Ferrari a Monticelli Terme. In caso di maltempo, l'appuntamento verrà sospeso.

Educazione Lunedì si celebra la Giornata mondiale dell'alimentazione

Musei del Cibo, tante iniziative per sensibilizzare i più giovani

» In tutto il mondo il 16 ottobre si celebra la Giornata mondiale dell'alimentazione (Gma), istituita dalla Fao (Food and agriculture organization of the united nations) alla fine degli anni Settanta, con l'obiettivo di sensibilizzare sui temi della fame e della giusta e buona alimentazione.

Quest'anno la Gma è dedicata all'acqua, elemento indispensabile per la vita. «Ripropone gran parte della superficie terrestre, il nostro organismo ne è composto per oltre il 50%, serve per produrre i nostri alimenti ed è fondamentale per i mezzi di sussistenza - scrive la Fao -. Questa preziosa risorsa, però, non è infinita e non va data per scontata. Gli alimenti che consumiamo e il modo in cui vengono prodotti hanno ripercussioni sull'acqua».

«Sensibilizzare le giovani generazioni e quindi le famiglie contro lo spreco e tenere comportamenti virtuosi è uno dei valori dei Musei del Cibo della provincia di Parma - ha spiegato Mario Marini, presidente dei Musei del Cibo -. Per questo siamo da sempre al fianco delle scuole del territorio con progetti educativi rivolti ai più piccoli. Rispettare, riutilizzare e riciclare dovrebbero essere i nuovi pilastri dei modi di agire di tutti noi. Quest'anno in particolare la Fao dedica la Gma all'acqua, risorsa indispensabile, ma

Ingresso gratis

Domenica, l'ingresso sarà gratuito in tutti gli otto musei che saranno aperti con orario continuato, dalle 10 alle 18.



non infinita, come spesso siamo portati a credere e anche noi abbiamo voluto dare un piccolo contributo alla riflessione su come contrastare questa criticità, acuita dall'evidente crisi climatica».

I Musei del Cibo che da sempre festeggiano la Giornata, dedicheranno un'attività specifica proprio al tema «Acqua». Domenica alle 15.30, infatti, i musei della Pasta e del Pomodoro (Corte di Giarola - Collecchio) organizzano giochi e attività per comprendere come diventare più sostenibili. Quiz, giochi a squadre e divertenti esperienze pratiche permetteranno di capire come utilizzare al meglio questa risorsa, anche quando scegliamo il nostro menu a tavola. L'attività è consigliata alle

famiglie con bambini dagli 8 ai 12 anni. I posti sono limitati, la prenotazione è obbligatoria (Esperta, mob. +39 347 4018157).

Domenica, l'ingresso sarà gratuito in tutti gli otto musei che saranno aperti con orario continuato, dalle 10 alle 18. I Musei offrono inoltre la possibilità di fare due visite guidate gratuite, a cura degli staff, alle 11 e alle 16 (in questa ultima fascia oraria, solo se non già in corso altre iniziative) e naturalmente si può sempre giocare con il MuseoQuiz per tutta la famiglia.

Al Museo del Prosciutto di Parma, a Langhirano e al Museo del Parmigiano Reggiano a Soragna si terranno attività gratuite per bambini e ragazzi.

Giochi e attività

Domenica alle 15.30 i musei della Pasta e del Pomodoro (Corte di Giarola - Collecchio) organizzano giochi e attività per comprendere come diventare più sostenibili.

A Langhirano (Museo del Prosciutto di Parma, ex Foro Boario, via Bocchialini, 7) sia sabato 14 che domenica 15 ottobre, alle 15.30, è stata organizzata «Partecipare di gusto» un'attività adatta alle famiglie con bambini dai 9 ai 13 anni. Gli studiosi del Centro Comune di ricerca della Comunità Europea stanno svolgendo ricerche sui pranzi in mensa nelle scuole (cosa piace mangiare, cosa è più e cosa è meno apprezzato e come bambini e ragazzi immaginano una mensa perfetta). Partecipando all'incontro, fatto di tante attività divertenti e interessanti si potrà dare il proprio contributo alla ricerca. Obbligatoria la prenotazione all'indirizzo didattica@museidelcibo.it.

Il Museo del Parmigiano Reggiano di Soragna (Corte Castellazzi, via Volta, 5) domenica 15 ottobre, per tutta la giornata dalle 10 alle 18, offre la possibilità di partecipare al gioco «Parmigiana Jones e la banda dei ratti malefici». Ideato e creato da ragazzi per i visitatori più giovani, l'attività vuole far scoprire il museo in un modo nuovo e divertente. I bambini (dai sei anni in su) dovranno aiutare «Parmigiana Jones» il leprotto esploratore mascotte del Museo a risolvere una complicata situazione... Non occorre la prenotazione.

r.c.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

in breve

Langhirano
Guidava ubriaco e con la patente scaduta

» I carabinieri di Tizzano hanno denunciato per guida in stato di ebbrezza un 57enne di origini reggiane ma residente a Parma, che è stato controllato a Pilastrò alla guida della sua autovettura con un tasso alcolemico superiore a quello consentito dalla legge. Da un rapido controllo è emerso altresì che la patente esibita era scaduta da tre anni. Il conducente è stato denunciato, sequestrata l'autovettura e ritirata la patente di guida.

Albareto
Un monumento per il partigiano «Lucertola»

» Domani, con inizio alle 11, avrà luogo a Gotra di Albareto, a 100 anni dalla nascita, l'inaugurazione del monumento dedicato a Lino Bottali, «partigiano Lucertola» martire di Villa Cadè. Alle 11 la messa, poi alle 11.45, i saluti del sindaco di Albareto Davide Riccoboni, del presidente della Provincia di Parma Andrea Massari e del consigliere regionale Matteo Daffadà. Seguiranno gli interventi di Maria Pia Garavaglia e Pierluigi Castagnetti. Alle 12.30, avrà luogo la benedizione e lo scorporamento del monumento.

Monticelli Terme L'esperto all'incontro organizzato dall'Unione nazionale Cavalieri d'Italia

Beltrami: «Vivere di più e meglio si può, questione di alimentazione e stile di vita»



Gianfranco Beltrami
Specialista in Medicina dello sport, cardiologo, nutrizionista e fisiatra, è oggi direttore sanitario delle Terme di Monticelli e di BioAge Med.

» **Monticelli Terme** Viviamo sempre più a lungo a fronte, però, di una peggiore qualità della vita. Come fare, allora, per rallentare l'invecchiamento e promuovere una vita in salute? È stato questo il tema al centro dell'intervento del dottor Gianfranco Beltrami, mercoledì sera all'Hotel delle Rose di Monticelli, durante la serata organizzata dall'Unione nazionale Cavalieri d'Italia a cui hanno preso parte le massime autorità cittadine: il prefetto Antonio Lucio Garufi, il questore Maurizio Di Domenico, il comandante provinciale della Guardia di Finanza Fernando Capezzuto, il comandante provinciale dei Carabinieri Andrea Paggiaro, il vice comandante vicario dei Vigili del fuoco di Parma Vincenzo Panno, il direttore dell'Unione parmense degli industriali Cesare Azzali, il presidente del



Autorità
I partecipanti alla serata organizzata a Monticelli.

Consiglio comunale di Parma Michele Alinovi e il sindaco di Montechiarugolo Daniele Friggeri.

Dopo l'inno nazionale, intonato dalla soprano Paola Sanguinetti e i saluti di Benedetta Borrini, direttore gene-

rale delle Terme di Monticelli e di Luigi Gallina, presidente dell'Unione nazionale Cavalieri d'Italia, Beltrami ha messo a disposizione dei numerosi presenti le proprie competenze e l'esperienza pluriennale di specialista in me-

dicina dello sport, cardiologo, nutrizionista e fisiatra, oltre che di direttore sanitario delle Terme di Monticelli e di BioAge Med, il centro specializzato per la medicina rigenerativa anti-aging ed estetica.

«L'obiettivo della medicina anti-age - ha spiegato Beltrami - è spostare più avanti possibile l'insorgenza delle patologie legate all'invecchiamento che dipendono, per il 50 per cento dai nostri stili di vita».

Un'alimentazione bilanciata, una moderata attività fisica, la riduzione dei fattori di rischio come lo stress, il consumo di alcolici e il fumo possono, quindi, fare la differenza. «Mantenere un peso corretto è fondamentale: il tessuto adiposo e il grasso viscerale sono responsabili della produzione di sostanze infiammatorie per l'organismo. L'alimentazione deve prevedere cibi di qualità,

evitando il più possibile additivi e conservanti, bilanciare proteine, carboidrati e grassi, e magari uno o due giorni di digiuno modificato alla settimana. L'attività fisica deve essere moderata, e unire alla funzione aerobica di una camminata anche esercizi per allenare la forza, la flessibilità, l'equilibrio».

«È importante disintossicare l'organismo, integrando l'alimentazione con la giusta quantità di fibre e di acqua, limitando alcol e fumo, e potenziare il sistema immunitario, limitando i livelli di cortisolo ed esponendosi al caldo e al freddo, ad esempio con sauna e crioterapia, che si sono dimostrate efficaci».

«Altrettanto importante è la salute cerebrale, la capacità di coltivare le buone relazioni affettive e sociali ma anche la nostra dimensione spirituale», ha aggiunto.

«Abbandonare le cattive abitudini non è semplice, occorre una grande forza di volontà. Ma con piccoli accorgimenti, introducendo le buone abitudini con gradualità e consapevolezza è possibile farle nostre e mantenerle nel tempo».

Laura Ugolotti

© RIPRODUZIONE RISERVATA