



Città di Villorba PROVINCIA DI TREVISO

Comunicato Stampa n. 33 del 26 marzo 2023

Conferenze di Età Libera: Frutta e verdura nella nostra dieta come sfruttare al meglio le loro proprietà

Renzo Gatto, farmacista e co fondatore della scuola Veneta Nutrizione Fitoterapia sarà il relatore della conferenza di mercoledì 29 marzo alle ore 17:00 nell'Aula Magna della Scuola Media "A. Manzoni" di Carità.

Villorba. Mercoledì 29 marzo alle ore 17:00 presso l'Aula Magna della scuola media "A. Manzoni" di Carità di Villorba si svolgerà la conferenza del ciclo Età Libera "Frutta e verdura nella nostra dieta come sfruttare al meglio le loro proprietà".

Relatore della conferenza sarà Renzo Gatto, farmacista e co fondatore della scuola Veneta Nutrizione Fitoterapia. Il suo intervento parte dall'osservare che l'alimentazione è diventata la nuova ossessione dei paesi sviluppati e trova cassa di risonanza nell'informazione giornalistica e nei programmi televisivi che riversano sul grande pubblico notizie talvolta contraddittorie. Attualmente la selezione agricola delle piante ad uso alimentare ha, di fatto, ridotto il contenuto dei principi nutrienti (fitonutrienti), perché la scelta dei cultivar avviene in base a fattori quali dimensione, succulenza, resa, trasportabilità e durata sugli scaffali dei prodotti. Durante la conferenza, Renzo Gatto cercherà di spiegare l'importanza di questi principi attivi vegetali, l'azione di prevenzione nelle malattie e le accortezze nell'utilizzo. A titolo esplicativo formulerà alcune semplici domande che guideranno il pubblico in un percorso di conoscenza. Eccone alcune a titolo di esempio. Il pomodoro è meglio crudo o cotto per ottimizzare l'assorbimento del licopene? L'aglio cotto disodorato, oggi tanto di moda, offre gli stessi benefici di quello non disodorato? Sale dell'Himalaya, sale marino, o sale marino iodato? Broccoli, cavoli e verze contengono sostanze in grado di prevenire alcuni tumori, ma come cuocerli per non perdere questi principi attivi? Quali sono i benefici della parte bianca della buccia degli agrumi? Gli acidi grassi Omega-3 dell'olio di lino sostituiscono quelli dei pesci? Ha senso consumare il pane alla curcuma? È utile mettere la curcuma nell'acqua della pasta o nel ragù?

Ingresso libero. Per informazioni: aguizzo@comune.villorba.tv.it. Tel. 04226179813