



Associazione "Amici del Cuore" ONLUS-LECCO

organizza:

# LEGUMI

## UN CONCERTO DI SALUTE PER IL TUO CUORE

Si è svolto in data 22 ottobre 2016 presso il Monastero di S. Maria del Lavello di Calolziocorte l'evento *"I Legumi – un concerto di salute per il tuo cuore"* organizzato dalla Associazione "Amici del cuore Onlus" di Lecco.

Hanno partecipato all'evento, in qualità di relatori: il dr Perfranco Ravizza, primario del reparto di cardiologia riabilitativa dell'ospedale di Lecco, e la dr.ssa Lorena Di Barbora, dietista dell'Ospedale di Lecco.

La manifestazione si inserisce nell'ambito della campagna di sensibilizzazione al consumo di legumi, inaugurata a livello internazionale per il 2016 dalla F.A.O. (Agenzia internazionale ONU per l'alimentazione e l'agricoltura); i relatori hanno illustrato le caratteristiche e i molti benefici nutrizionali dei legumi per la prevenzione e la cura delle patologie cardiovascolari e dismetaboliche (es.: diabete): gli esperti hanno spiegato al folto ed interessato uditorio che i legumi sono poveri di grassi e ricchi di fibre, e costituiscono una buona fonte di proteine vegetali; abbinati a moderate quantità di cereali raggiungono una composizione di aminoacidi essenziali paragonabili a quelli della carne.

La produzione di legumi è più sostenibile di quella della carne dal punto di vista ambientale in quanto necessita di un limitato consumo di acqua, e la loro coltivazione è accessibile anche in luoghi sottosviluppati; per tali caratteristiche i legumi rappresentano non solo una delle soluzioni, se non la soluzione dei problemi di malnutrizione che affliggono larghe porzioni dell'umanità, ma anche una componente essenziale della dieta delle popolazioni "ricche" che attraverso il loro regolare consumo possono ridurre l'incidenza di gravi malattie quali il diabete e l'arteriosclerosi.

Alla conferenza hanno partecipato oltre un centinaio di persone che hanno posto numerose domande ai relatori, a conferma del notevole interesse che suscita l'argomento.

Da segnalare la presenza all'evento della associazione giovani diabetici (AGD) di Lecco che ha offerto gratuitamente la misurazione dell'indice glicemico, nonché della associazione "Alice" – Associazione per la lotta all'ictus cerebrale – che ha offerto, parimenti gratuitamente, la somministrazione di un questionario per la valutazione del rischio ictus.

La manifestazione è proseguita con un assaggio di alcuni piatti a base di legumi preparati con grande professionalità dagli alunni della scuola alberghiera di Casargo, e si è magistralmente conclusa con l'esibizione, nella chiesa del monastero, del gruppo corale "ad libitum" che ha eseguito alcuni brani di musica sacra dei secoli XVII – XVIII – XIX (direttrice: Daniela Garghentini, Baritono Ottavio Aondio, organista Ismaele Gatti).

L'Associazione "Amici del cuore" che ha organizzato l'evento, è nata nel 2012 per iniziativa del dr Pierfranco Ravizza, primario del reparto di cardiologia riabilitativa dell'Ospedale di Lecco e realizza iniziative in campo assistenziale, educativo, sociale, culturale volte ad integrare l'attività riabilitativa e preventiva del reparto ospedaliero di cardiologia riabilitativa dell'Ospedale di Lecco.