

## Bolognesi "rimandati" a tavola, un sondaggio ne rivela vizi e virtù culinari

Bevono molta acqua ma eccedono con gli alcolici, sono attenti alle materie prime ma mangiano troppa carne. Ecco il quadro che emerge da uno studio condotto sui bolognesi da cui emergono vizi e virtù a tavola. Lo psichiatra Michele Cucchi, responsabile dell'area Mente e Cervello del **Centro Medico Santagostino** di Bologna, promuove i bolognesi ma traccia la via per correggere i difetti con l'equilibrio e l'organizzazione

Comunicato -  [Inserito da Matteo](#) 3 luglio 2015



 Michele Cucchi

Trascurano la colazione, non disdegnano vino e birra e hanno poca costanza nella dieta, ma allo stesso tempo bevono molta acqua, non fanno scadere i cibi e sono attenti alla loro origine. **Sono questi i principali difetti e le qualità dei bolognesi a tavola** che, nonostante una **secolare e diffusa cultura dell'alimentazione**, basata su tradizione, convivialità e tutela per i valori legati al cibo, **si rivelano poco attenti ad alcuni importanti aspetti legati alla salute e al benessere** ma, allo stesso tempo, vivono un rapporto sereno con l'alimentazione e **non si lasciano angosciare da diete e regimi ferrei**. Un primo dato che fa riflettere è quello legato al **consumo di alcolici**: se **per 4 bolognesi su 10** sulla tavola ogni giorno **non può mancare il vino**, il **32%** non può assolutamente rinunciare alla **birra**. Gli stessi eccessi valgono per il **consumo di carne**, che vede **6 cittadini su 10 mangiarla più di 3 volte alla settimana**. Ma **non ci sono solo difetti**: tra le **virtù** il livello di **consumo di acqua**, che vede il **91% delle persone bere più di un litro al giorno** e l'attenzione alla data di scadenza degli alimenti: **solo il 10% li lascia scadere frequentemente**.

è quanto emerge da uno studio condotto su circa **150 bolognesi** con un'età media di **39 anni**, ai quali è stato consegnato un questionario di domande, promosso dal **Centro Medico Santagostino di Bologna**. I risultati sono stati presentati ieri a Bologna in occasione del "**Santagostino Chef**", il corso di cucina sana dedicato ad **alta gastronomia, stile di vita sano e consigli di medici e nutrizionisti che si fondono insieme** in una vera cucina di ristorante per **imparare a mangiare bene con il corpo e con la mente**. Un corso che si propone di indicare la strada per trovare lo **stile di vita adatto per stare bene sia a livello fisico, sia a livello mentale**.

Lo psichiatra **Michele Cucchi**, responsabile dell'area Mente e Cervello del **Centro Medico Santagostino** di Bologna, evidenzia **come la tradizione culinaria bolognese possa condurre a questi vizi e virtù**: "Questo sondaggio ci sottopone alcuni importanti dati e concetti: il **bolognese è ancora leader nell'essere godereccio**. Questo aspetto conduce a **mangiare fuori molto spesso, di solito più volte al giorno**: ciò vuole dire **investire tempo e denaro nel momento sociale che è la convivialità a tavola**, con gli amici nel locale di fiducia, **mangiando evidentemente troppa carne e bevendo troppi alcolici, a discapito della salute e del peso corporeo**".

Tra gli aspetti che più preoccupano gli esperti c'è la **poca considerazione dell'importanza ricoperta dalla colazione** nel benessere delle persone. Dall'indagine è emerso infatti che **per solo il 4% dei felsinei la colazione riveste il ruolo di pasto principale**, mentre numerosi studi scientifici sottolineano come la colazione debba essere completa e **abbondante per apportare i nutrienti necessari ad affrontare le lunghe ore di studio o di lavoro**.

Partendo dai **4 pilastri dell'alimentazione, ovvero organizzazione, conoscenza, amore per la bellezza e competenza emotiva**, lo psichiatra **Michele Cucchi** fornisce un **decalogo per imparare a stare bene mangiando con la testa e pensando con la pancia**: "Perdere peso non è un affare facile, e di certo non è tutto risolvibile in uno schema alimentare, in un periodo o in un luogo di contenimento che alimenta in modo ridotto forzatamente. **Dobbiamo considerare 4 aspetti fondamentali. La conoscenza, ovvero la cultura del mangiare bene**: la dieta che scegliamo è fondamentale, come controllare l'eccesso degli spuntini o le porzioni ai pasti. **Altrettanto importante è l'organizzazione della settimana alimentare**, che andrebbe vista come **un progetto che non si può improvvisare**: non ci possiamo concedere di arrivare al supermercato affamati e prendere ciò che ci viene in mente in modo irrazionale. Da non sottovalutare anche **il metodo di cottura e come si sta a tavola**, con particolare riferimento alla composizione dei piatti. Ultimo ma non meno importante è **il rapporto emotivo con il cibo: le emozioni infatti condizionano pesantemente la nostra alimentazione**".

**Non solo difetti, anche diverse virtù alimentari contraddistinguono la dieta tipica dei bolognesi. Bocciati per quanto**

concerne la regolarità nella dieta e il consumo di alimenti poco salutari come alcool e carne, **i felsinei si contraddistinguono per tenere comportamenti ecologici e sostenibili nel loro rapporto con il cibo. Solo il 10% dei bolognesi infatti ha dichiarato di far scadere il cibo** nella dispensa di casa: un dato che **fa riflettere se confrontato con il 73% degli abitanti di una metropoli come Milano**. Una popolazione virtuosa anche nella **ricerca di prodotti biologici**, con un tasso **5 volte maggiore rispetto a Milano**, e nella **produzione casalinga di pasta (23%) e pizza (40%)**.

**Un altro dato estremamente positivo riguarda il consumo di acqua:** se a Milano solo 2 persone su 10 bevono più di un litro d'acqua al giorno, **a Bologna questa percentuale sale fino al 91%**. **"Dimenticarsi di bere regolarmente è un errore che si paga caro** - spiega Michele Cucchi - spesso ci sentiamo stanchi, facciamo fatica a concentrarci e naturalmente pensiamo ad un caffè, che peraltro è un buon diuretico, peggiorando la situazione. Il 90% del nostro cervello è infatti formato da acqua e la sua principale caratteristica, la plasticità, è strettamente connessa alla sua idratazione. **Bere regolarmente fa sentire tonici e non affatica la nostra mente"**.

**ECCO INFINE IL DECALOGO DI MICHELE CUCCHI PER MANGIARE SANO E STARE BENE:**

### **VALORIZZARE LA COLAZIONE**

Lavorare sull'organizzazione ed essere un po' manager della propria tavola paga: preparare la tavola la sera, preparare gli ingredienti già pronti e svegliarsi 15 minuti prima per godersi il rito dei sapori del caffè e della fragranza di brioches e panini dolci.

### **EQUILIBRIO PRIMA DI TUTTO**

Mangiare fuori va bene. ma sempre bilanciando la convivialità con scelte sane, senza esagerare. La parola d'ordine è equilibrio.

### **BERE SENZA LASCARSI TRASCINARE DALLE EMOZIONI**

Bere vino rosso gustando la tradizione: "so, dunque bevo" ma attenzione all'emotional drinking. Il primo campanello d'allarme arriva quando si tende ad avere un rapporto compulsivo con il bicchiere e in poco tempo ce lo riempiamo varie volte. In questo modo si cerca di riempire una sorta di vuoto emotivo, verosimilmente legato ad un elevato livello di stress.

### **GODERECCI SI', MA CON MODERAZIONE**

Essere "goderecci" non è un difetto, l'importante è rimanere sulle tracce della tradizione; non esagerare con troppa carne e valorizzare la tradizione del genuino fatto in casa sono due dogmi fondamentali.

### **ATTENZIONE ALLE PROTEINE E AI CARBOIDRATI**

E' importante privilegiare un rapporto carboidrati/proteine a favore dei primi la sera, alla mattina e a pranzo l'inverso, per permettere un maggior equilibrio tra triptofano e tirosina, che è quello che influenza lo stato di attenzione, la concentrazione e la freschezza mentale.

### **L'ACQUA NON DEVE MANCARE**

E' la scienza a rivelarlo, ogni giorno va bevuta molta acqua. La quantità ideale è riferibile ad almeno 8-10 bicchieri di acqua al giorno.

### **REGOLARITA' E UN PAIO DI SPUNTINI**

Mangiare con regolarità, facendo due spuntini, aiuterà a mantenere la concentrazione e ad incrementare le performance mentali.

### **LA COLAZIONE DEV'ESSERE IL PASTO PRINCIPALE**

Troppo spesso il pasto principale è rappresentato dalla cena, scelta che crea problemi di digestione e gestione del peso. E' importante quindi elevare la colazione a pasto principale della giornata.

### **NON LASCIAMOCI TRASPOSTARE DALLE EMOZIONI**

Lasciarsi trascinare dalle emozioni dell'alimentazione conduce a comportamenti tossici: attenzione quindi all'emotional eating e al food craving.

### **EVITARE IL CIBO SPAZZATURA**

No al cibo spazzatura. Anche se mangiarlo sazia le voglie, nel lungo periodo mangiare troppi cibi spazzatura può portare all'obesità, all'apatia e, nei casi più estremi, alla depressione.

**Nota** - Questo comunicato è stato pubblicato integralmente come contributo esterno. Questo contenuto non è pertanto un articolo prodotto dalla redazione di BolognaToday

<http://www.bolognatoday.it/cronaca/MANGIAR-BENE-SANO-CONSIGLI.html>