

Una chiacchierata su alimentazione e prevenzione con il noto "chef-scientziato" di recente a Locarno ospite dell'Associazione Triangolo



1

Marco Bianchi: di testa e di pancia

di Nathalie Ghiggi Imperatori

► Mangiare rappresenta un bisogno primario. Nel contempo mangiare significa anche prendersi cura del proprio corpo. Benessere e gusto possono andare a braccetto? Assolutamente sì, secondo Marco Bianchi – divulgatore scientifico della Fondazione Umberto Veronesi e grande appassionato di cucina – recentemente ospite dell'Associazione Triangolo. Ad aspettarlo a Locarno erano davvero in molti, tanto che il pubblico oltre a occupare ogni posto disponibile, ha ascoltato la sua relazione seduto per terra, in piedi e fin nell'atrio della Sopracenerina. Partendo da importanti studi scientifici, lo "chef-scientziato" ha illustrato come un corretto stile di vita, che tenga conto di un regolare esercizio fisico e di un'alimentazione equilibrata, possa ridurre notevolmente il rischio di malattie cardiovascolari e l'insorgere di numerose forme di tumore. Ma non solo, può anche avere un ruolo protettivo. Partendo dai principi della piramide alimentare il relatore ha illustrato gli effetti benefici di una dieta sana e proposto diversi consigli pratici per la cucina di tutti i giorni.

A tu per tu con Marco Bianchi

Provate a portare in tavola l'argomento. Il cibo fa discutere. E nel dibattito Marco Bianchi si inserisce con la sua esperienza

personale e professionale. Lui stesso racconta di come da adolescente sovrappeso, osservando chi mangiava sano, ha iniziato a guardare in modo diverso al cibo, coniugando poi nel tempo la sua formazione di tecnico di ricerca biochimica alla passione per la cucina che lo porta a sperimentare ai fornelli quanto scoperto dagli studi scientifici.

Intuendo il potenziale del giovane ricercatore, qualche anno fa il professor Umberto Veronesi gli chiede di appendere il camice e uscire dal laboratorio per andare a parlare di prevenzione alla gente.

Per far passare il messaggio servono le

parole e l'attitudine giusta. Altrimenti, difficilmente si raggiunge il numero di follower che conta Marco Bianchi sui principali social network e con cui, come per il suo blog, interagisce in prima persona. Con la stessa disponibilità ha risposto anche ad alcune nostre domande.

1. Il folto pubblico presente alla serata con Marco Bianchi (a sinistra). L'incontro è stato moderato da Matteo Pelli.
2. L'ospite in compagnia di alcuni rappresentanti e collaboratori dell'Associazione Triangolo.
3. Marco Bianchi.



2