Salute: tumori e malattie cardiovascolari, oltre il 50% si previene con la dieta mediterranea. Dal 15 al 19 maggio a Napoli il Festival dei 5 colori

Rosso, verde, bianco, arancione e viola: sono i cinque colori che non dovrebbero mai mancare a tavola. Sono infatti le tonalità legate a frutta e verdura, ingredienti importantissimi per una dieta sana, quella mediterranea, in grado di contribuire per oltre il 50% alla prevenzione dei “big killer”, in primis le malattie cardiovascolari e il cancro. Eppure, solo poco più di un italiano su 10 segue davvero i principi della dieta mediterranea e, considerati i livelli elevati di sovrappeso ed obesità infantile (42%), si fa ancora troppa poca educazione alimentare e in generale alla prevenzione nelle scuole.

Promuovere sane abitudini a tavola, con un occhio alla salute mentale e non solo, è l’obiettivo della seconda edizione del Festival dei 5 colori che si terrà dal 15 al 19 maggio, al Maschio Angioino di Napoli. La manifestazione, presentata oggi al ministero della Salute, è promossa dall’Associazione Pancrazio in collaborazione con l’Assessorato alle politiche agricole, il Comune di Napoli, l’Università Parthenope e l’Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. Tra musica, spettacoli, incontri e tavole rotonde si discuterà di corrette abitudini a tavola e prevenzione, coinvolgendo direttamente adulti e bambini grazie alla collaborazione di molte scuole. Il fittissimo programma è disponibile su www.pancrazioassociazione.org e su www.cinquecolori.it.

Giovanna Pasqualin Traversa