

CHI SIAMO

PRESENTAZIONE

VIDEO

EVENTI

L'ESPERTA RISPONDE

CONTATTI



RICERCA



HOME

MEDICINA

FOOD E RICETTE

BEAUTY E MEDICINA ESTETICA

PIANETA BAMBINO

PSICOLOGIA

TURISMO E BENESSERE

CULTURA E SOCIETÀ

Dieta Mediterranea: la Calabria al centro del Festival dei 5 colori

Food e Ricette  17 Maggio 2022 12:45

Prenderà il via domani, **18 maggio**, la prima edizione del **Festival dei 5 colori**, la grande kermesse dedicata a benessere e sana alimentazione che **fino a domenica 22** porterà nella splendida cornice di **Tropea, in Calabria**, gli opinion leader italiani più influenti del mondo della medicina e personaggi di spicco dello spettacolo e dello sport. L'obiettivo è valorizzare la **dieta mediterranea**, un vero e proprio stile di vita che vede l'Italia una delle sue capitali. La città ospiterà confronti tra specialisti, tornei di beach volley, camminate alla scoperta delle meraviglie del territorio, esibizioni di ballo, musica e feste sotto le stelle. **Francesco Cognetti, Saverio Cinieri, Eugenio Caradonna, Ciro Indolfi, Agostino Consoli, Ettore Novellino, Adriana Bonifacino, Andrea Ghiselli, Pasquale Strazzullo** e molti altri clinici e professori terranno tavole rotonde dedicate a salute e nutrizione, mentre personalità come **Nino Frassica, Luca Ward** e **Simone Perrotta** intratterranno il pubblico con spettacoli e premiazioni. La cinque giorni fa parte di un progetto selezionato da "Con i bambini", nell'ambito del Fondo per il contrasto della **povertà educativa** minorile e si pone l'obiettivo di sensibilizzare adulti e bambini sull'importanza di seguire corretti stili di vita. Il filo conduttore di tutti gli eventi sarà la "prevenzione" e la sana alimentazione. Gli incontri saranno trasmessi in diretta streaming sul sito festivaldei5colori.it e sugli account Facebook e Instagram, per poter essere seguiti da ogni parte d'Italia. L'idea della kermesse è dell'Associazione Pancazio, formata da giovani studenti di medicina, farmacia e biologia per dare vita a iniziative nel campo della salute e del benessere.

<La nostra Regione è una delle capitali della dieta mediterranea, Patrimonio Unesco dal 2010>, dichiara la Vicepresidente della Regione **Giuseppina Princi**. <La kermesse e il progetto saranno occasione di incidere sulla prevenzione e quindi su uno stile di vita sano. La dieta mediterranea, tra l'altro, sarà un'opportunità per salvaguardare le tradizioni alimentari e i prodotti identitari della nostra Regione, il bergamotto di Reggio Calabria e il cedro liscio di Diamante. Siamo molto felici di poterli valorizzare durante questi cinque giorni, dopo un momento storico in cui il turismo si è purtroppo dovuto fermare: ripartiamo dunque dalle nostre bellezze del territorio>.

<Oggi sono quasi 23 milioni gli italiani aumentati di peso, anche a causa della pandemia>, afferma **Francesco Cognetti**, presidente FOCE. <Una situazione grave, che incrementa il rischio di disturbi metabolici e cardiovascolari, diabete e la formazione di molti tumori. A preoccupare sono i più piccoli: l'Italia è infatti uno dei paesi europei con il più alto tasso di obesità infantile. Su un campione di 50mila bambini di terza elementare, presi in carico dal Ministero della Salute per il report "OKkio alla Salute", il 20% è in sovrappeso e il 9% addirittura obeso. Inoltre, sono circa 100mila i bimbi obesi o in sovrappeso nella fascia d'età 6-9 anni. Mangiare bene, non fumare e fare movimento può davvero aiutare a rimanere sani. Praticare sport, per esempio, diminuisce addirittura del 50% le possibilità di sviluppare un tumore. Parlarne è il primo passo per trasmetterne l'importanza>.

<La Calabria è una delle regioni italiane con il maggior tasso di sovrappeso e obesità infantile - aggiunge **Giuseppe Morino**, pediatra dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù e coordinatore

A CURA DI


**PAOLA
TROMBETTA**

Direttore editoriale e responsabile rubrica Medicina: da sempre si occupa di giornalismo medico, scrivendo come...

NEWS

Dieta Mediterranea: la Calabria al centro del Festival dei 5 colori
 17 Maggio 2022

A Parma ritorna CIBUS, il Salone internazionale dell'Alimentazione
 3 Maggio 2022

La vitamina B che si scioglie in bocca
 12 Aprile 2022

Salmone norvegese: prezioso alleato in gravidanza
 5 Aprile 2022

24 ore detox con cibi all'insegna del risparmio
 22 Marzo 2022

Olio in Festival a Milano, tra alimentazione e cosmesi
 15 Marzo 2022

[Archivio News](#)

scientifico del Festival>. <La pandemia ha incrementato questi problemi, con la riduzione del movimento e l'aumento di abitudini alimentari non corrette: la metà dei bambini non faceva colazione, solo il 14% consumava la frutta 2-3 volte al giorno e il 22% una sola volta, a fronte di un 11% che mangiava frutta meno di una volta a settimana o mai. La stessa indagine evidenziava un 7% di bambini che assumeva bevande zuccherate quasi tutti i giorni: Il Festival diventa allora un momento per conoscere modelli positivi come la dieta mediterranea, in cui varietà e colori degli alimenti, movimento, frugalità si associano, aiutati dai supereroi di "Dammi il 5", per promuovere il benessere. Su queste basi sarà inoltre lanciato un progetto di ricerca scientifica che vedrà interessati bambini di regioni diverse per la conoscenza della dieta mediterranea>.

<Da tanti anni cerchiamo di avvicinare i bambini a uno stile di vita sano attraverso i nostri 5 Super Eroi, i Di5, ed eventi con percorsi di educazione alimentare realizzati per famiglie e pazienti>, conclude **Maria Teresa Carpino**, vicepresidente di Associazione Pancrazio e ideatrice del Festival. <Da qui è nata l'idea del Festival dei 5 colori. Vogliamo promuovere la dieta mediterranea ed estendere il nostro progetto agli altri Paesi che condividono il riconoscimento Unesco, cioè Spagna, Grecia, Marocco, Cipro, Croazia e Portogallo. A oggi hanno già aderito Marocco e Spagna e siamo al lavoro per far diventare il nostro Festival itinerante. Inizieremo con il Marocco, dove vorremmo organizzare un'edizione nel mese di ottobre, poi continueremo con gli altri Paesi, con tappa fissa in Italia. L'idea è che questo progetto possa crescere sempre più e che possa essere d'aiuto per sensibilizzare bambini, famiglie e pazienti a uno stile di vita sano>.

Paola Trombetta



Tags



Articoli correlati



Bettina, Laura e le ricette della cucina toscana

● Antonella Franchini  4 Maggio 2022



Pane, cibo e fantasia: le ricette delle Feste di Milena Pizzocchero

Volete unire l'utile al dilettevole, ovvero relax e immersioni golose nelle tradizioni enogastronomiche...

● **Antonella Franchini** 📅 13 Aprile 2022

Storica panificatrice di Milano, per quarant'anni in piazza Oberdan con il suo negozio Il fornaio, Milena...

© Copyright 2022 - DonnaInSalute.it - Testata registrata presso il Tribunale di Monza: n° 1 dell'8 febbraio 2012 P.IVA 04722080969 - [Privacy Policy](#) - [Cookie Policy](#) - [Preferenze](#)