

Dieta Mediterranea, a Tropea il Festival dei 5 colori. Princi: "la kermesse sarà occasione di incidere su uno stile di vita sano"

Tropea: prenderà il via domani, 18 maggio, la prima edizione del Festival dei 5 colori

17 Maggio 2022 11:59 | Danilo Loria

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, scelta grazie alle sue bellezze culturali e paesaggistiche, 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'. 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 Pancrazio, 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 Calabria Giuseppina Princi –. La kermesse e il progetto saranno occasione di incidere sulla prevenzione e quindi su uno stile di vita sano, partendo da un'efficace azione di sensibilizzazione oltre che di formazione. 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 da qui, dalle nostre bellezze."

"Il Festival ci permetterà di parlare anche di sostenibilità e attenzione all'ambiente, valori a cui da sempre teniamo molto – sottolinea Gianluca Gallo, assessore all'Agricoltura della Regione Calabria –. Il nostro è un territorio naturale che merita di essere valorizzato, per questo siamo molto impegnati nel presidio delle aree rurali e nel mantenimento delle biodiversità, con particolare attenzione alla promozione dei prodotti locali. Grazie alle azioni messe in campo, siamo la terza Regione più bio d'Europa."

"Siamo felici che i grandi nomi della medicina e dello spettacolo possano incontrarsi nella





nostra città – aggiunge il sindaco di Tropea Giovanni Macrì –. Tropea è terra di cultura e tradizioni, che non vediamo l'ora di trasmettere attraverso la kermesse. Questa cinque giorni sarà una grande occasione di incontro, confronto e condivisione tra le nostre piazze più belle e le sale più istituzionali. Si ballerà, si assaggeranno prodotti tipici come la cipolla, si imparerà come fare prevenzione primaria, si visiteranno i monumenti più antichi durante la camminata serale.”

“Oggi sono quasi 23 milioni gli italiani che sono 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.”

“Valorizzare il territorio significa anche dare risalto alla sua cultura – dichiarano Giovambattista De Sarro, Rettore Università Magna Graecia e Nicola Leone, Rettore Università della Calabria –. La nostra Regione vanta istituti e Università di prestigio. Come rettori, apprezziamo che la Calabria ospiti il Festival, perché questi momenti di informazione e formazione permettono di dare il giusto riconoscimento ai giovani studenti, che ci auguriamo possano rimanere legati alle nostre radici e alla nostra terra, così ricca di tradizioni. È proprio ai giovani che dobbiamo puntare per un futuro ricco di sane abitudini.”

“La Calabria è una delle regioni italiane con il tasso maggiore di sovrappeso e obesità infantile – aggiunge Giuseppe Morino, pediatra dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù e coordinatore 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 diversi riferibili a quello mediterraneo, 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 sposare uno stile di vita corretto."

