

## La dieta mediterranea? Si insegna nel museo di Galatina

Scritto da Club UNESCO di Galatina e Zollino  
Giovedì 22 Novembre 2012 00:07



"Lascia che il cibo sia la tua medicina" era solito dire Ippocrate, il primo nutrizionista di cui si ha memoria; aveva infatti già intuito quanto l'alimentazione potesse incidere sullo stato di salute del corpo. Ma davvero il cibo può costituire una valida ricetta per il benessere fisico e mentale, aiutando allo stesso tempo a gestire gli stress e gli stati d'animo? Sicuramente sì, secondo la dottoressa Alessandra Mattioni, Life-coach e programmatrice neurolinguistica: "le più recenti ricerche confermano che gli alimenti intervengono nella regolazione dei meccanismi che controllano l'umore, l'attenzione, la memoria, l'aggressività e la trasmissione degli impulsi nervosi."

La dieta mediterranea, entrata da poco tempo a far parte del patrimonio immateriale dell'UNESCO, rappresenta senza dubbio la sintesi di questa ricetta.

La spiegazione quindi, delle proprietà nutritive dei vari alimenti, il perché del loro impatto sulla biochimica del sistema nervoso e conseguentemente sulla salute, insieme alle tecniche culinarie per preparare al meglio gli alimenti, senza privarli delle proprie caratteristiche nutrizionali, costituiranno gli argomenti del corso di formazione che si terrà a Galatina sabato 24 novembre 2012 presso il Museo "P.Cavoti" con inizio alle ore 19.30.

L'iniziativa, organizzata dai Club UNESCO di Galatina e Zollino e dalla Coop. Imago che attualmente gestisce l'importante museo cittadino, in collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Galatina, rientra nel programma della settimana mondiale UNESCO-DESS (Decennio per l'Educazione e lo Sviluppo Sostenibile) che quest'anno ha proprio come tema "Madre Terra: Alimentazione, Agricoltura ed Ecosistema".

Il corso sarà seguito dalla degustazione di prodotti eno-gastronomici, la cui preparazione sarà curata del dott. Paolo Scarcella dell'Associazione Assaggi a SudEst.

Al corso si potrà accedere su prenotazione, telefonando entro venerdì 23 p.v. ai numeri 0836/565340 oppure 0836/561568; ancora, recandosi di persona alla reception del museo.