

Alimentazione Alla Luiss il cibo salutare diventa corso di studio

Arcovio a pag.25

Per la prima volta in Italia la Luiss darà il via al corso "Well-being e sostenibilità", diretto dalla nutrizionista e specialista in Medicina interna [Sara Farnetti](#): «Mangiar bene può influire sull'efficienza e sull'efficacia delle nostre performance»

All'Ateneo per manager il cibo è materia di studio

**LA PRESENTAZIONE
ALL'UNIVERSITÀ
CON LO SHOW COOKING
DI CUCINA VEGETALE
DELLO CHEF
SIMONE SALVINI**

L'INIZIATIVA

La cucina sana e senza sprechi entra nell'«università dei manager». Per la prima volta in Italia, infatti, la Libera Università Internazionale degli Studi Sociali Guido Carli, nota con l'acronimo Luiss, darà il via al corso «Well-being e sostenibilità», diretto dalla nutrizionista e specialista in Medicina interna [Sara Farnetti](#).

Le lezioni partiranno a marzo e saranno rivolte a tutti gli studenti, quelli iscritti a Scienze politiche, ad Economia e a Giurisprudenza, a cui verranno riconosciuti crediti formativi.

LE MAIONESI

«Lo scopo è quello di migliorare la consapevolezza degli studenti, e quindi quella dei nostri futuri manager, che il cibo è uno strumento importante che può influire positivamente sull'efficacia e l'efficienza delle nostre performance, oltre che sulla salute a lungo termine», spiega

[Farnetti](#). Il corso è stato presentato ieri mattina nell'ateneo romano, dove lo chef Simone Salvini ha tenuto uno show cooking di cucina vegetale, con la preparazione di piatti 100% a tutela dell'ambiente, presentando ricette come con ricette verdura integrale, maionesi colorate e carpacci di verdura.

«La nostra non è la classica iniziativa che intende promuovere stili di vita sani», precisa [Farnetti](#). «O meglio non è solo questo. Il messaggio che vogliamo lanciare - continua - è che, attraverso il cibo, si guadagna sia in salute che in efficacia e in efficienza. Questo vuol dire che quello che mettiamo nel nostro piatto può influire sulla nostra capacità di attenzione e concentrazione. Sul nostro cervello. Ciò che mangiamo può migliorare o meno il nostro rendimento nello studio, nel lavoro e in generale nella nostra vita quotidiana».

La novità di questa iniziativa è che verrà insegnato a studenti che non seguono un percorso di studio scientifico come funziona il cibo. Che ha diverse funzioni. «Ha un effetto ormonale e nutrizionale. Influisce - spiega la nutrizionista - sul nostro rendimento e benessere generale. Ma ha anche un effetto nutrigenomico, ovvero può agire sul nostro Dna, modificando la nostra suscettibilità ad alcune malat-

tie».

IL COLESTEROLO

Il corso sarà anche l'occasione per sfatare alcuni luoghi comuni. «Come quello secondo il quale la pasta a cena fa ingrassare, o che eliminare i grassi fa bene o che cuocere in olio aumenta il colesterolo», riferisce [Farnetti](#). «Agli studenti - continua - verranno date delle semplici indicazioni dietetiche che potranno essere davvero utili nel migliorare, a breve termine, il loro rendimento e, lungo termine, la loro salute». Infine, nel corso organizzato dalla Luiss, focus sul tema della sostenibilità.

L'ORTO

«Abbiamo deciso di proporre ai nostri studenti - aggiunge Giovanni Lo Storto, direttore generale della Luiss - un corso di alimentazione sostenibile, perché ci permette di insegnare loro che mangiare sano ha un impatto non solo su noi stessi ma anche sulla collettività. In Luiss portiamo avanti iniziative anti spreco e di cultura della terra, con il nostro orto condiviso, con l'obiettivo di fornire a giovani, futuri manager, più strumenti possibili per stimolare la consapevolezza di ciò che li circonda».

Valentina Arcovio

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Nel piatto



Il peperoncino contro ictus e infarto

Saranno contenti gli amanti dei cibi piccanti: mangiare il peperoncino rosso riduce la mortalità del 13%, in particolare quella dovuta a malattie cardiache e ictus. E' la conclusione di uno studio dell'università del Vermont, pubblicato su "Plos One". Su 16mila americani seguiti per 18 anni, i ricercatori hanno esaminato le caratteristiche standard dei partecipanti in base al consumo di peperoncino. Hanno osservato che la mortalità totale tra i consumatori di peperoncino era del 21,6% rispetto al 33,6% dei non consumatori. Ci sono diverse spiegazioni: una di queste è che la capsaicina, il suo principale componente, ha un ruolo nei meccanismi cellulari e molecolari che prevengono l'obesità e modulano il flusso di sangue nelle coronarie.



LO CHEF Simone Salvini ha tenuto uno showcooking di cucina vegetale all'Università Luiss