

**Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento**

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

**COMUNICATO n. 747 del 15/04/2018**

**La nutrizionista Francesca Ghelfi al Muse per parlare di prevenzione e alimentazione**

## **"Smart food", come mangiare bene al tempo di internet**

**Visto che mangiamo ogni giorno, meglio farlo bene se vogliamo vivere a lungo e in salute. Sabato sera al Muse Trento Smart City Week ha ospitato la nutrizionista Francesca Ghelfi, impegnata nel programma Smart Food dell'Istituto europeo di oncologia. La ricercatrice ha presentato in modo interattivo, coinvolgendo il pubblico con l'applicazione di e-learning "Kahoot!", le domande e le risposte della scienza su che cosa mettere nel piatto per poter prevenire le malattie croniche, smascherando anche numerose fake news alimentari.**

“Con la ricerca SmartFood vogliamo identificare alimenti e molecole in grado di attivare i geni della longevità e rallentare i processi di invecchiamento e le malattie correlate. ”, ha esordito la nutrizionista. Contemporaneamente, il team dell'Istituto europeo di oncologia è attivo nella lotta alla disinformazione alimentare, particolarmente diffusa su internet. “Fare allarmismo scientifico sul cibo è sbagliato. Noi puntiamo alla diffusione di messaggi condivisi dalla comunità scientifica”, ha sottolineato.

Francesca Ghelfi ha dato consigli concreti su come impostare la dieta affinché sia equilibrata e sana, impostando un piatto "smart" che risponda a tutti i requisiti nutrizionali. “Partiamo sostituendo i cereali raffinati con quelli integrali, visto che contengono più fibra, e diminuendo gli alimenti di origine animale, carne e latticini. Meglio i legumi. Poi cuciniamo privilegiando l'olio extravergine di oliva”, ha spiegato la scienziata.

Grazie a un gioco educativo interattivo, i partecipanti hanno imparato - divertendosi - che sostituire lo zucchero bianco con il miele non cambia gli effetti sul nostro corpo, che il consumo eccessivo di sale comporta il rischio di aumento della pressione, di perdita di massa ossea e di sviluppare un tumore allo stomaco, che i prodotti da forno senza glutine non apportano benefici a chi non è celiaco e, dulcis in fundo, che il cioccolato da preferire è quello fondente al 70%.

Trento Smart City Week è un progetto condiviso da: Comune di Trento, Provincia autonoma di Trento, Università degli Studi di Trento, IEEE – Institute of Electrical and Electronics Engineers, Consorzio dei Comuni Trentini e Fondazione Bruno Kessler.

Seguici sui social:

Twitter - @trentosmart #trentosmart

Facebook - @trentosmartcity

#trentosmart

Per info: [www.smartcityweek.it](http://www.smartcityweek.it)

()