

## **Vegetariani “contro” vegani, sfida a colpi di frutta e verdura!**

*Per i venerdì di “Naturium” degustazione e confronto scientifico con due biologhe*

Vegetariani “contro” vegani. Interessante e divertente la nuova campagna di “Naturium” all'insegna delle degustazioni gratuite. Il progetto culturale che punta a sensibilizzare una larga platea di consumatori sui temi del cibo sano e naturale, stavolta mette in scena una “sfida” a colpi di frutta e verdura bio! Tappe a Cosenza e a Montepaone per una kermesse all'insegna della corretta educazione alimentare. Si comincia venerdì 27 febbraio alle ore 18 presso il centro commerciale “Marconi” di Rende (Cs). Protagoniste del confronto dialettico e gastronomico saranno due donne: la dottoressa Valentina Mazzuca, biologa nutrizionista, vegetariana ed esperta di nutrizione in età pediatrica, e la dottoressa Maria Grazia Vignarolo, anch'essa biologa



nutrizionista e vegana. Prima di passare alla degustazione dei piatti preparati per l'occasione, le due specialiste del settore ragioneranno insieme su un quesito basilare: una dieta senza più carne e pesce fa bene o male? La risposta si può già anticipare. I rischi per la salute

esistono solo se non si adopera un corretto piano nutrizionale, vegetariano o vegano. Occorre, dunque, farsi sempre seguire e consigliare da esperti in materia. “Ultimamente – ci anticipa la dottoressa Mazzuca – di questi temi si stanno occupando anche importanti quotidiani e trasmissioni televisive. Ciò non mi stupisce perché si tratta di un trend in forte crescita. Solo in Italia i vegetariani e i vegani sono più di 4 milioni, mentre nel mondo sono circa un miliardo. Eppure a proposito dell'alimentazione vegana e vegetariana se ne sentono di tutti i colori! I giornali riportano pareri tra loro contrastanti; alcuni accusano addirittura la dieta vegetariana di esporre a enormi rischi la salute di chi decide di rinunciare al consumo di carne e pesce. Una cosa è certa e chiara a tutti: se l'animale vive male, la carne non fa bene. Mucche, ovini e pollame oggi vivono tutti stressati e ammalati. Basta fare un esempio: la vita

media all'aria aperta di una mucca è di 20 anni. La vita in batteria si riduce a 5-6 anni”. La dottoressa Valentina Mazzuca e la dottoressa Maria Grazia Vignarolo svilupperanno, venerdì, un percorso d'informazione chiara e fruibile per poi avviare il dibattito con i presenti, punto focale dell'incontro.