

Info Bio, le pillole “Naturium” di cultura alimentare

Un format snello e dinamico, con esperti e specialisti, sui temi legati al cibo sano e naturale

“Info Bio: pillole di cultura alimentare”. E' la nuova iniziativa multimediale lanciata da Giovanni Sgrò e dal suo progetto culturale “Naturium” con l'obiettivo di diffondere, via social e in televisione, i principi della buona e sana alimentazione. All'interno di un format snello e dinamico, della durata di pochi minuti, di volta in volta esperti e specialisti della nutrizione affrontano un tema specifico legato al cibo (frutta, farine, semi, spezie, ecc.). La prima puntata, curata dal giornalista Francesco Pungitore, è già online (<https://www.youtube.com/watch?v=zhcPbmlvybYed>) ed è dedicata alle castagne, proprietà e benefici, con l'intervento della dottoressa Rita Orsino, biologa nutrizionista ed esperta Pnei. “Le castagne - spiega la dottoressa Orsino - possiedono molte proprietà benefiche per il nostro organismo, sono un aiuto

importante per giovani in via di sviluppo, ma anche per gli adulti sempre stanchi e per gli anziani che necessitano di qualche energia in più: le castagne infatti grazie al loro ricco



contenuto nutrono e rigenerano i muscoli e le cellule nervose, oltre ad avere un effetto antisettico e disinfettante. In conclusione, le castagne sono un alimento molto interessante e spesso sottovalutato: hanno un ricco contenuti di principi nutritivi, di carboidrati buoni, acqua e fibre; sono inoltre un alimento difficilmente trattato e quindi in generale rispecchiano gli standard della frutta biologica”. Nelle prossime “pillole” tanti altri argomenti e consigli di

consapevolezza alimentare.