

**ALIMENTAMENTE: IL BUONO CHE FA BENE**  
ALL'ISTITUTO ALBERGHIERO DI LADISPOLI UN SEMINARIO SULLA DIETA ALCALINA  
AL TAVOLO DEI RELATORI ORNELLA PIERI DI "ANIMO BASICO"

**Un incontro per spiegare agli studenti dell'Alberghiero l'importanza di una corretta alimentazione per il benessere psico-fisico. Mercoledì 12 aprile, presso l'Aula Magna dell'Istituto Professionale di via Federici si è svolto un seminario che ha visto al tavolo dei relatori Ornella Pieri, operatrice olistica e fondatrice, insieme a Roberto Ricci, del vegan bar&shop di Ladispoli "Animo Basico".**

**L'idea di un convegno dedicato allo stile alimentare "cruelty free" e, in particolare, alla dieta alcalina è partita dalla Prof.ssa Sara Leonardi, Docente di Economia e Gestione delle Aziende Ristorative dell'Istituto Alberghiero di Ladispoli:** "Nella nostra scuola miriamo da sempre all'arricchimento dell'offerta formativa e quando ho proposto l'incontro ai Docenti di Scienza e Cultura dell'Alimentazione, hanno accolto subito con entusiasmo questa opportunità. In una fase storica in cui stanno diffondendosi sempre di più le cosiddette "malattie del benessere", è essenziale proporre e diffondere, soprattutto fra gli adolescenti, modelli nutrizionali diversi, ispirati a stili di "alimentazione naturale". Il che non significa, ovviamente, che tutti debbano diventare vegani o seguaci della dieta alcalina. "Animo Basico" rappresenta ormai da molti anni un punto di riferimento importante nel territorio di Ladispoli, per tutti coloro che hanno problemi di intolleranze, o semplicemente desiderano un'alimentazione sana".

**Ad introdurre i lavori, la Prof.ssa Vincenza La Rosa, Dirigente Scolastica dell'Istituto Superiore "Giuseppe Di Vittorio":** "Quella di oggi è una giornata straordinaria di formazione e di informazione, nell'ambito delle iniziative che la nostra scuola dedica all'Educazione al Consumo consapevole. "L'uomo è ciò che mangia" diceva Feuerbach. Ciò che ingeriamo influenza sia il corpo sia la mente. Ringrazio la Prof.ssa Sara Leonardi, coordinatrice di questo progetto, e i relatori Ornella Pieri e Giovanni Crescenzi che oggi ci spiegheranno i vantaggi, per il benessere psico-fisico, di un'alimentazione sana e corretta".

**"Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo: questo sosteneva già nel V secolo a.C. Ippocrate – ha esordito Ornella Pieri –** La curiosità mi ha indotto, molti anni, fa ad approfondire, insieme a mio marito, gli studi relativi all'approccio olistico, che affronta la malattia considerando l'interazione di diverse dimensioni: il corpo, la mente, lo spirito e le emozioni. Uno dei problemi maggiori dell'alimentazione moderna, basata prevalentemente su cibi raffinati, trasformati, confezionati, su proteine animali e zuccheri – ha spiegato Ornella Pieri – è che tendono ad avere un effetto acidificante sull'organismo, con un conseguente aumento del rischio legato a malattie infiammatorie e ad altre anche più gravi. Fu Otto Warburg, insignito nel 1931 del Premio Nobel per la medicina, a scoprire la relazione fra le patologie cronico-degenerative e l'acidosi metabolica cellulare. E' importante, allora, secondo molti esperti, inserire nella propria dieta alimenti in grado di riportare il PH verso l'alcalinità, per ristabilire un corretto equilibrio biologico".

Cibi ricchi di proteine animali, zuccheri raffinati, caffè, tè, farine raffinate, uso disinvolto di farmaci, disidratazione, stress: queste le cause primarie dell'acidosi. E Ornella Pieri ha ricordato agli studenti anche gli studi sulle correlazioni fra cibo e malattie del biochimico statunitense T. Colin Campbell (autore del famoso rapporto *The China Study*, dedicato alla comparazione fra l'alimentazione occidentale e quella cinese), dell'oncologo Franco Berrino e del nutrizionista Enzo Spisni.

"Siamo 'onnivori comportamentali', non onnivori fisiologici" – ha proseguito Ornella Pieri, ribadendo i vantaggi di un'alimentazione equilibrata dal punto di vista acido-basico. "Ognuno ha la propria visione del mondo. – ha affermato Giovanni Crescenzi, esperto di alimentazione *low-carb*, intervenuto al convegno – L'essenziale è puntare sempre alla qualità e non lasciarsi condizionare dagli interessi economici prevalenti nel mercato globale".

**"Una ristorazione etica e non convenzionale è possibile, – ha aggiunto Ornella Pieri –** una ristorazione che consenta di far bene alle persone che stanno male". E che le esigenze e le richieste dei clienti stiano cambiando non è sicuramente una novità. L'interesse per la dieta vegetariana e vegana è in costante crescita: sono oltre 4 milioni gli Italiani "convertiti" ai prodotti *cruelty free* (l'8% della popolazione nel 2016, +15% rispetto all'anno precedente). E il fenomeno rappresenta ben più di una moda passeggera, se è vero quanto sostengono alcune ricerche, secondo le quali entro il 2050 potremmo essere diventati tutti vegetariani.

"Animo Basico, potrà sembrare strano, nasce dalla necessità che avevamo di fare colazione la mattina al bar. – scrivono nel loro [sito web](#) Ornella Pieri e Roberto Ricci, cofondatore del vegan bar&shop di Ladispoli – Prima di noi, nella nostra zona, non esisteva nessun punto di riferimento Vegan a cui potersi rivolgere per mangiare *cruelty free*. Quindi ci siamo detti: vista la nostra scelta di vita Vegan e le nostre rispettive esperienze nell'ambito della ristorazione, perché non aprire un *reference/meeting point* a cui chi ha già le idee chiare sulla scelta di vita Vegan ed anche chi volesse affacciarsi a guardare attraverso questa finestra, potesse fare riferimento per godersi una colazione senza problemi? Così abbiamo cercato un locale che facesse al caso nostro a Ladispoli, abbiamo ottenuto la Certificazione di Negozio VeganOK ed abbiamo iniziato con un piccolo bancone di legno massello, una macchinetta per fare il caffè di cicoria e cappuccini con molti tipi di latte vegetali biologici, ed in tempi relativamente brevi (neanche tre mesi) siamo cresciuti al punto da poter offrire colazioni con prodotti vegani certificati, dolci artigianali con farine bio e gastronomia con pane senza lievito fresco fatto con farine rare e speciali. Tutto intorno – aggiungono Ornella Pieri e Roberto Ricci – si è venuta a formare anche un'offerta di alimenti biologici, la distribuzione di acqua alcalina, l'organizzazione di seminari, corsi e soprattutto insieme ai nostri clienti/amici, siamo riusciti a creare uno spazio di aggregazione e scambio nel quale la gente si trova bene e si affida con fiducia".

... a conferma del fatto – come è emerso chiaramente durante il convegno all'Alberghiero – che vegetarianismo, veganismo e dieta alcalina rappresentano non solo modelli di consumo o stili alimentari alternativi, ma anche e soprattutto una vera e propria filosofia di vita, un'opportunità di crescita e di cambiamento, un modo diverso e più profondo di conoscere, attraverso il cibo, se stessi.