



## **Conoscere e prevenire l'Ipertensione Arteriosa Il Mondo delle Intolleranze e le reazioni avverse al cibo in epoca Covid**

**Basiano (MI)\_21 settembre 2021\_**

**Le problematiche legate all'Ipertensione arteriosa, argomento trattato in occasione dell'evento live digitale del 16 settembre, si è dimostrato un tema dalle mille sfaccettature. Riprende infatti dopo una breve pausa estiva il progetto realizzato da Il Mondo delle Intolleranze con la collaborazione di Regione Lombardia, con l'obiettivo di offrire suggerimenti e informazioni a coloro che soffrono di disturbi come la cefalea, derivanti da intolleranze alimentari, in epoca pre e post Covid.**

**Tiziana Colombo, presidente dell'Associazione Il Mondo delle Intolleranze ha presentato la serata insieme a Sonia Re, Direttore Generale APCI (Associazione Professionale Cuochi Italiani), con il supporto del Dott. Michele Di Stefano, Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva.**

**“L'ipertensione arteriosa non è una malattia, ma un fattore di rischio, ovvero una condizione che aumenta la probabilità che si verifichino altre malattie cardiovascolari come: angina pectoris, infarto miocardico, ictus cerebrale. Per questo, è importante individuarla e curarla: per prevenire i danni che essa può provocare. Un quarto degli italiani è iperteso ma di questi solo la metà ne è consapevole e più del 60%, nonostante la terapia, non raggiunge i valori pressori adeguati”. Ha spiegato il Dott. Arturo Raisaro, cardiologo, in apertura di serata. Ecco perché questo argomento ha interessato il vasto pubblico che ha partecipato con domande e curiosità all'evento.**

**Il Prof. Arrigo F.G. Cicero, Membro direttivo della Società Italiana Ipertensione Arteriosa, ha invece sfatato alcune credenze diffuse ma inesatte secondo le quali sarebbe sufficiente una certa attenzione all'alimentazione quotidiana per prevenire l'insorgere di questo fattore di rischio. Il Professore ha invece sottolineato come l'attenzione all'alimentazione debba essere accompagnata ad uno stile di vita sano e all'utilizzo di integratori alimentari specifici per questa condizione.**

**A seguire è intervenuta la Dott.ssa Maria Zugnoni, dietrista, con una presentazione dal titolo “Meno sale più Salute” spiegando come “La riduzione del consumo di sale risulti essere la prima tra le raccomandazioni delle modifiche allo stile di vita consigliate dalle più recenti linee guida per la gestione dell'Ipertensione arteriosa”.**

**Lo show cooking della serata ha visto Danilo Angè, Chef Docente de Il Mondo delle Intolleranze, impegnato nella preparazione di una sana ma soprattutto deliziosa ricetta: *straccetti di coniglio con verdure e curcuma*. Un piatto insaporito con spezie ma senza l'uso di sale che ha visto impegnata Tiziana Colombo, nella veste di Nonna Paperina, al fianco dello chef nella realizzazione del piatto.**



**Le problematiche dell'ipertensione Arteriosa nella terza età sono invece state affrontate da Gianni Calloni dell'Associazione D.U.C.A. che attraverso una testimonianza diretta ha restituito un chiaro quadro della situazione affrontata ogni giorno da uomini e donne affrontano questa condizione con l'aiuto di famigliari e amici.**

**Successivamente è stata trasmessa la Pillola d'arte a cura dagli Amici dei Musei e dei Monumenti Pavesi in collaborazione con Decumano Est che con un approfondimento su La Saliera di Francesco I, un'opera scultorea in ebano, oro e smalto, realizzata da Benvenuto Cellini al tempo del suo soggiorno in Francia, tra il 1540 e il 1543. Opera di piccolo formato, considerato universalmente il capolavoro d'oreficeria dell'artista e uno degli oggetti più significativi del Manierismo europeo.**

**A concludere la serata i ringraziamenti di Tiziana Colombo e Sonia Re protagoniste e moderatrici dell'evento.**

**E ora corriamo a preparare il live di ottobre!**

**Dott. Michele di Stefano: Laureato in Medicina e Chirurgia. Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva. Professore a Contratto presso l'Università di Pavia: -dall'Anno Accademico 2003/2004 è titolare del Corso Integrativo "Tecniche di Studio della Motilità Digestiva" nell'ambito dell'insegnamento ufficiale di Gastroenterologia presso la Scuola di Specializzazione in Gastroenterologia della Facoltà di Medicina.**

**Dott. Arturo Raisaro: Cardiologo con esperienza in ipertensione arteriosa, fibrillazione atriale, scompenso cardiaco, aritmie valvulopatie, rischio cardiovascolare, cardiopatia ischemica. Pianificazione attività motoria nel cardiopatico e in prevenzione cardiovascolare. Rischio cardio metabolico.**

**Prof. Arrigo F.G. Cicero: Laureato in Medicina e Chirurgia con voti massimali all'Alma Mater Studiorum Università di Bologna. Presidente della Società Italiana di Nutraceutica (SINut).**

**Dott.ssa Maria Zugnoni: laureata in dietistica, da anni lavora presso il Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Irccs Policlinico San Matteo di Pavia. Autrice di alcuni testi divulgativi su temi relativi al rapporto tra alimentazione e salute, partecipa a convegni e corsi di nutrizione e collabora a iniziative volte alla divulgazione di una corretta educazione alimentare.**

**Gianni Calloni - Associazione D.U.CA APS: Associazione di Promozione Sociale si è costituita il 27 marzo 2007. Scopo principale della associazione è la gestione del Centro di Socializzazione per la terza età sito in via XXV Aprile 10 nel comune di Cavenago di Brianza MB. L'associazione si rivolge a tutti e con particolare attenzione alla terza età allo scopo di incentivare le potenzialità di cui è portatrice la persona, a prescindere da qualsiasi età, genere, razza, idea politica, nel rispetto della Costituzione Italiana, favorendo attività per la gestione del tempo libero a carattere sociale, ricreativo e culturale, senza scopo di lucro, in collaborazione con la Pubblica Amministrazione nelle sue articolazioni, e con altre associazioni presenti sul territorio.**

**Sonia Re Direttore Generale Associazione Professionale Cuochi Italiani: Associazione di categoria che nasce in un'ottica di aggregazione e servizio, per costituire il valore aggiunto per il professionista della cucina italiana che voglia trovare un ambiente in cui riconoscersi, emergere, condividere la propria esperienza e trovare nuovi spunti di crescita e confronto.**



**Danilo Angè: Nato a Milano nel 1966, ha seguito gli studi presso l'I.P.A.S. "Amerigo Vespucci" di Milano, città dove ha intrapreso l'attività professionale lavorando presso diversi ristoranti e alberghi. Da sempre affianca la sua attività lavorativa a una serie di interessi che sviluppa parallelamente, collaborando con scuole di cucina e Istituti Alberghieri, aziende di attrezzature per la ristorazione e riviste settoriali.**

Associazione Il mondo delle intolleranze: nasce nel 2012 su espressa volontà di Tiziana Colombo (attuale Presidente) già fondatrice di blog dal grande seguito dedicati alla cucina per intolleranti. Lo scopo è dichiaratamente a sfondo sociale per l'aiuto e il sostegno a tutti coloro che soffrono di intolleranze verso il glutine, i lieviti, il nichel e il lattosio. Forte di un Comitato Scientifico di medici gastroenterologi, endocrinologi, nutrizionisti e osteopati, si pone l'obbiettivo di trattare l'argomento da un punto di vista medico, alimentare, psicologico e, appunto, sociale.

[www.ilmondodelleintolleranze.it](http://www.ilmondodelleintolleranze.it)

Ufficio stampa:  
Morena piacentini  
+39 030 6376274  
[press2@morenapiacentini.it](mailto:press2@morenapiacentini.it)

[e.it](http://e.it)



Il Mondo delle Intolleranze  
Tel. +39 02 95761531  
[segreteria@ilmondodelleintolleranz](mailto:segreteria@ilmondodelleintolleranz)