



Salute - Medicina Culinaria: la nuova scienza che coniuga gusto e benessere

Ferrara - 06 nov 2023 (Prima Notizia 24) Dimagrire con la carbonara è possibile con la ricetta della Medicina Culinaria.

Ideata nel 2008 da John La Puma autore del libro "ChefMD's Big Book of Culinary Medicine", la Medicina Culinaria è la nuova disciplina medico scientifica che coniuga la conoscenza sul determinismo delle malattie, i processi di metabolizzazione dei cibi e l'arte culinaria. Ha la finalità di prevenire le malattie, di supportare le terapie e di promuovere il benessere delle persone. Si avvale dell'integrazione delle competenze di medici, nutrizionisti e cuochi specializzati. Ampiamente diffusa negli USA e particolarmente prestigiosa la Harvard Culinary Medicine School, la Medicina Culinaria è stata portata in Europa dalla Dott.ssa Chiara Manzi e il Prof. Michele Rubbini, iniziatori del corso all'Università di Ferrara. Cosa insegna la Medicina Culinaria? Insegna a cucinare in modo sano ma anche facile e goloso; aiuta le persone a migliorare la propria alimentazione, mettendo le mani in pasta. Sono innumerevoli gli studi pubblicati sull'efficacia del mettersi ai fornelli per migliorare la propria alimentazione e il proprio stile di vita. Grazie alla trasmissione tv di John La Puma, negli Stati Uniti la Medicina Culinaria entra nelle case dei cittadini, non è dunque più un insegnamento rivolto solo a medici, nutrizionisti e chef ma alla portata di chiunque voglia imparare a organizzare il giusto nutrimento quotidiano. "Gli stili di vita salutari devono riportarci ai fornelli" afferma Rani Polak ricercatore associato della Harvard Medical School "il 60% delle persone che approccia una cucina casalinga, strutturata secondo le indicazioni della Medicina Culinaria, migliora il suo stato di salute". Se la cucina italiana è riconosciuta come la più buona del mondo, candidata patrimonio Unesco, può la Medicina Culinaria rimanere a un insegnamento americano? La prima Accademia in Europa di Medicina Culinaria Il Prof. Michele Rubbini e Dott.ssa Chiara Manzi, dopo il successo all'interno dell'Università di Ferrara, hanno deciso di mettere a disposizione di tutti gli insegnamenti fondando così Cucina Evolution Academy: la prima accademia di Medicina Culinaria e Cucina Antiaging. Cosa si insegna in questa Accademia? Il Master di Alta Formazione consente di imparare tutte le tecniche e le arti inesplorate della longevità applicate alla cucina italiana per ricette ricche di gusto e benessere, con grande attenzione agli ingredienti dell'evoluzione, alle cotture e alla qualità delle materie prime. L'errore che spesso compiono, anche i più grandi chef, è focalizzare la propria attenzione solo sugli ingredienti, scegliendoli di altissima qualità e ricercati. Le giuste quantità e i metodi di cottura coprono un ruolo altrettanto- se non più- importante nella buona riuscita del piatto, sia a livello gustativo che nutrizionale. Il Master in Medicina Culinaria insegna i fondamenti del More and Less: più gusto, più antiossidanti e meno grassi, zuccheri e sale nei piatti più golosi della tradizione italiana. Il corso è rivolto a tutti gli appassionati di cucina e benessere, ai professionisti della salute e del food, desiderosi di imparare tutti i segreti del cibo del futuro: un goloso elisir di longevità. Per raggiungere più persone con insegnamenti facili e fruibili, la Dott.ssa Chiara Manzi con

trasmissione televisiva Benessere in Cucina, rubrica della nota trasmissione Medicina 33 su Rai 2, condivide settimanalmente ricette sane e golose. La nuova edizione del Master è in partenza nel mese di Novembre, per maggiori informazioni visitare il sito di Cucina Evolution Academy.

(Prima Notizia 24) Lunedì 06 Novembre 2023