

**CARITAS DIOCESANA DI PERUGIA-CITTA' DELLA PIEVE**  
Ufficio stampa e comunicazione

**COMUNICATO STAMPA n° 1016**

03 gennaio 2024

\*\*\*

**Perugia: Alla Mensa Caritas “Don Gualtiero” la presentazione del libro  
“Il cibo buono. C’è più gusto a nutrirsi bene” di Antonella Viola e Daniele Nucci**

Primo appuntamento del 2024 al “Villaggio della Carità - Sorella Provvidenza” di Perugia (via Montemalbe 1, zona Cortonese), è la presentazione del libro a quattro mani dal titolo “Il cibo buono. C’è più gusto a nutrirsi bene” di Antonella Viola e Daniele Nucci, per i tipi della Gribaudo Feltrinelli Editore, in calendario il pomeriggio della vigilia dell’Epifania del Signore, venerdì 5 gennaio (ore 18:15). Location della presentazione non può che non essere l’accogliente Mensa Caritas “Don Gualtiero” dove a pranzo, quotidianamente, trovano ospitalità circa 150 persone in gravi difficoltà, accolte e servite da volontari ben formati e motivati.

**Sostenere una alimentazione buona e dignitosa.** All’incontro, che sarà moderato da Ida Gentile, giornalista dell’Ufficio stampa della Giunta regionale dell’Umbria, intervorrà uno dei due autori, Daniele Nucci, dando vita ad un dialogo-colloquio con don Marco Briziarelli, direttore della Caritas diocesana. Questi, nel ringraziare gli autori per la scelta della location, sottolinea l’importanza di questa pubblicazione, perché, commenta don Briziarelli, «un’alimentazione buona previene tante malattie oltre a contrastare con dignità il morso della fame vissuto sempre più da persone che fino a qualche anno fa non avrebbero mai pensato di rivolgersi ai servizi messi in campo dalla rete Caritas». Questo libro, sottolinea il sacerdote, «descrive come a livello alimentare è gestibile la parte economica con quella ancor più importante nutrizionale; quest’ultima contribuisce non poco ad una aspettativa di vita in salute maggiore rispetto a una popolazione con carenze alimentari».

È lo stesso autore Daniele Nucci a dare una “anticipazione” del contenuto del suo libro spiegando, contestualmente, la scelta della presentazione nella ‘cornice’ della Mensa “Don Gualtiero”. Un messaggio-esortazione a nutrirsi con cibo buono e che non trascuri nessuno, soprattutto i più fragili e i più emarginati.

**La “dieta mediterranea” contro la povertà alimentare.** «L’intento del libro – spiega l’autore – è quello di offrire una panoramica sull’importanza delle nostre abitudini alimentari di consumo con ricadute sia per la salute dell’uomo che per quella dell’ambiente, cercando di restituire un’immagine che non è più quella di cibi che possano salvarci da cibi deleteri, ma piuttosto di trovare un’armonia e una consapevolezza nella scelta degli alimenti che compongono la nostra dieta. Sullo sfondo di questo leggiamo “dieta mediterranea”, quella che attualmente, a livello scientifico, dà i maggiori risultati positivi in termini di salute umana, di prevenzione di molte patologie, dalle cardiovascolari all’ictus, ai tumori e anche all’ambito della patologia mentale, ma anche lo stile alimentare e di vita che dà ottimi risultati in chiave di sostenibilità».

**Non dimenticare gli obiettivi Agenda ONU 2030.** Oggi la parola sostenibilità non deve essere solo alla moda, ma deve essere un obiettivo fondamentale sia nella sostenibilità alimentare sia in quella ambientale. Da non dimenticare che dovremmo raggiungere degli obiettivi molto importanti entro il 2030, dettati dall’Agenda ONU per lo sviluppo sostenibile e la parte della produzione alimentare gioca un ruolo chiave».

**Alle prese con una nuova povertà anche alimentare.** «Ancor di più lo gioca nel momento in cui questo nostro libro viene presentato all’interno della Mensa “Don Gualtiero” della Caritas diocesana, perché oggi siamo di fronte a uno scenario abbastanza problematico, quello di una nuova povertà sempre maggiore e di una nuova povertà nel momento in cui una fascia non trascurabile di popolazione è costretta per la prima volta ad accedere, ad esempio, ai servizi offerti dalla Caritas. In ambito alimentare questa nuova povertà in costante aumento si riflette con una insicurezza alimentare nel non riuscire a soddisfare i propri fabbisogni nutrizionali. Questo è un fattore molto importate da tenere in considerazione e molto negativo per la nostra salute, perché l’insicurezza alimentare, il non arrivare a soddisfare il fabbisogno nutrizionale, ci mette di fronte a una prospettiva che non è di salute».

**Sfatare un falso mito.** «Presentando il nostro libro presso questa struttura Caritas – conclude Daniele Nucci – si vuole dare il messaggio di porre maggiore attenzione alle scelte che si fanno in ambito alimentare ed è importantissimo in queste strutture avere la cura e le preparazioni alimentari delle pietanze che si offrono a chi usufruisce del servizio mensa. Questo è fondamentale, perché attraverso le mani e la scelta degli alimenti passa anche gran parte della salute di queste persone. Obiettivo della pubblicazione è anche quello di aumentare la consapevolezza degli operatori e di tutti coloro che sono portatori di interesse in ambito alimentare. E l'auspicio è che questo libro possa essere utile anche per sfatare il falso mito di una alimentazione sana sia anche una alimentazione costosa. Per questo non va affatto trascurata la “dieta mediterranea”, composta prevalentemente da alimenti semplici che possono essere reperiti sul mercato a prezzi non esorbitanti».

Com. stampa a cura di Riccardo Liguori /

Piazza IV Novembre, 6 - 06123 Perugia. Tel 075.5737392 / 5750326

Responsabile: dott. Riccardo Liguori (cell. 338.6928633 -

e-mail: [riccardo.liguori@diocesi.perugia.it](mailto:riccardo.liguori@diocesi.perugia.it))

News: [caritasperugia.it](http://caritasperugia.it)