



Dialoghi di Pistoia

7 MAGGIO 2024 • BY REDAZIONE • LIKES

Siamo davvero ciò che mangiamo?

Siamo davvero ciò che mangiamo? Lo si dice da sempre. Corpo e mente vanno di pari passo. Per garantire il nostro benessere. Cosa fare dunque? Cosa mangiare? Come fare prevenzione a tavola?

Di questo e molto altro si parlerà nel corso della edizione 2024 dei Dialoghi Online, una serie di di video-interviste – a cura di Laura Filattiera, Elisa Brivio e Giulia Cogoli – pensata per offrire spunti di riflessione sul tema che guida la XV edizione del festival Dialoghi di Pistoia, ispirato alla famosa affermazione «Siamo ciò che mangiamo» del filosofo Feuerbach. Dal 7 maggio ogni martedì, giovedì e sabato, tanti spunti di riflessione sul tema: Siamo ciò che mangiamo? Nutrire il corpo e la mente. Laura Filattiera interroga vari esperti su prevenzione a tavola, alimentazione sportiva, comunicazione del cibo, agricoltura naturale, alimentazione vegetale e chimica degli alimenti. Conversazioni che hanno l'obiettivo di promuovere un'alimentazione sana e passare dalla teoria alle buone pratiche. Le interviste andranno in onda sul sito (<https://www.dialoghidipistoia.it/>), i canali social e YouTube del festival.

Pagina 2 di 3

Si parte oggi 7 maggio con Chimica dell'alimentazione e l'intervista a Dario Bressanini. Docente di chimica all'Università dell'Insubria, è uno dei divulgatori scientifici più amati e stimati con oltre un milione di follower sui social. Cura su «Le Scienze» la rubrica Pentole e provette, ed è autore di numerose pubblicazioni, tra cui *Fa bene o fa male?* (Mondadori, 2023), in cui sfata miti e false credenze alimentari.

Si prosegue il 9 maggio con Prevenzione a tavola e Giulia Ciccarelli; nota al pubblico digitale come Medicina in cucina, è medico internista specializzata in nutrizione clinica, studiosa di alimentazione e genesi delle malattie infiammatorie, e del rapporto fra cibo e malattie croniche, come il diabete.

L'11 maggio sarà la volta di Alimentazione e sport con Elena Casiraghi; specialista in nutrizione e integrazione dello sport, insegna teoria e metodologia dell'allenamento all'Università di Pavia. Speaker di DeeJay Training Center (Radio DeeJay) ed è co-autrice del podcast "Buono a Sapersi", per Cairo ha pubblicato: *L'alimentazione non è competizione* (2020), *I Super Alimenti* (2022) e *Nutri la tua energia* (2024).

Il 14 maggio Agricoltura naturale vedrà protagonista Maurizio Carucci: cantautore, agricoltore e viaggiatore, fa parte del gruppo Ex-Otago. Giovannissimo va a vivere nell'Appennino ligure-piemontese dove nel 2012 fonda un collettivo agricolo-culturale Cascina Barbàn che, oltre a produrre vino naturale, coltiva ortaggi, cereali e legumi di varietà locali e organizza eventi culturali.

Dello Stile di Vita Vegano, il 16 maggio, parlerà Annalisa Chessa, una content creator che si occupa di cucina vegetale e stile di vita sostenibile. In pieno lockdown ha dato vita sui social a Little Vegan Witch, profilo nato per raccontare una visione della cucina vegetale e dello stile di vita vegano diverso dall'immaginario comune. È autrice per Gribaudo di *Cucina vegetale che spacca* (2023).

Il 18 maggio concluderà il ciclo di incontri Sonia Peronaci con *La comunicazione del cibo*. Storica fondatrice di Giallozafferano, è ora volto del sito soniaperonaci.it e della sua redazione Sonia Factory è tra le 10 imprenditrici italiane più potenti del web, e nel 2019 ha vinto l'Ambrogino d'Oro e nel 2022 è

Pagina 3 di 3

diventata una role model per Barbie. Conduce, in prima serata su La7d, La cucina di Sonia.

Stefania Lupi