

Stracciatelling 2019: l'evento più goloso è arrivato

L'evento più fresco e goloso dell'anno è arrivato. Domani, mercoledì 5 giugno si terrà l'incontro promosso da Ascom e organizzato da ExpoGelato, #Stracciatelling 2019, dedicato al gelato made in Bergamo, la stracciatella.

L'appuntamento dolce si dà al Monastero di Astino presso la sala refettorio alle 11.00 e si aprirà con i saluti istituzionali di Oscar Fusini, direttore Ascom Confcommercio Bergamo, Maria Paola Esposito, Segretario Generale Camera di Commercio Bergamo.

Seguirà la presentazione della stracciatella come marchio di territorio con gli interventi di Giorgia Mologni, Presidente Gelatieri di Ascom Bergamo, Aurora Minetti, membro del comitato scientifico Expogelato e Giovanna Ricuperati che modera tutta la conferenza.

Inoltre, il giornalista, editore e docente di Marketing nel settore dolciario, Franco Cesare Puglisi, presenterà le 4 stagioni dei consumi e il valore dell'artigianalità.

Infine, interverrà Lorenzo Lombardi, key account manager dei prodotti Lindt.

Il gusto di gelato inventato a Bergamo da Enrico Panattoni nel 1961 è diventato oggi, grazie al progetto di valorizzazione "La Stracciatella il gelato di Bergamo" promosso da Ascom Bergamo, volano per nuove strategie di sviluppo del settore ed elemento di attrattività turistica.

Alimentazione e fake news: la parola all'esperta

Fa bene bere durante i pasti? Esistono davvero gli alimenti "light"? I carboidrati se mangiati a cena fanno ingrassare? La dott.ssa Giannina Percassi, dietista dell'Habilita Hospitals & Research, ha risposto a tutte queste domande e non solo durante l'incontro "Siamo quello che mangiamo? Sfatiamo i falsi miti sull'alimentazione" che si è tenuto in Ascom Confcommercio Bergamo.

Durante l'incontro, promosso da Ente Mutuo Regionale e Habilita Hospitals & Research, oltre ai saluti istituzionali di Giovanni Zambonelli, presidente Ascom Confcommercio Bergamo, e del direttore Ascom Bergamo, Oscar Fusini, sono intervenuti Carlo Alberto Panigo, vicepresidente delegato Ente Mutuo Regionale, Roberto Rusconi presidente Habilita Hospitals & Research, Giuseppe dalla Costa, Direttore Ente Mutuo Regionale.

Come ha spiegato la dott.ssa Percassi la salute si costruisce a tavola in base a quello che mangiamo e nel caso dell'obesità e nelle patologie la parola chiave è prevenzione. Adottando stili di vita sani, grazie ad un'alimentazione corretta e ad un'attività fisica adeguata, si può controllare il proprio peso ed evitare lo sviluppo o il peggioramento delle patologie.

Le nostre idee su certi alimenti sono corrette? Ci sono tanti miti sull'alimentazione da sfatare una per sempre? A quanto pare sì.

Iniziamo dai cosiddetti prodotti "light" che nonostante il loro nome indichi meno a zero calorie, hanno l'effetto

contrario. Come ha spiegato la dott.ssa questi dolcificanti di sintesi favoriscono la crescita dei batteri pro-obesogeni, i quali a loro volta agevolano la produzione di glucosio e, di conseguenza, la liberazione di insulina che è l'ormone che trasforma lo zucchero in eccesso, presente nel sangue, in grasso viscerale.

Un bicchiere di vino fa bene alla salute. Vero o falso? La dott.ssa è molto chiara: non è vero che l'alcol aiuti la digestione, non è vero che il vino faccia buon sangue, non è vero che le bevande alcoliche dissetino ma, al contrario, disidratano e non è vero che l'alcol dia forza.

I carboidrati se mangiati a cena fanno ingrassare? L'opinione comune di non assumere carboidrati a cena, nasce principalmente dall'errata convinzione che se assunti prima di andare a dormire e in assenza di grosse attività fisiche, questi aumentino le probabilità di essere trasformati in grasso.

Per chi la notte ha difficoltà a dormire, una cena a base di carboidrati sembra possa favorire il riposo notturno, stimolando la produzione di serotonina (la molecola del benessere) utile per andare a dormire più rilassati e sazi. In realtà, i carboidrati non fanno necessariamente ingrassare e questo non cambia in base al momento in cui vengono consumati: si ingrassa principalmente per un eccesso di calorie introdotte e per una errata distribuzione di nutrienti rispetto al fabbisogno dell'organismo: le calorie totali fanno la differenza.

Lo zucchero di canna ha meno calorie dello zucchero bianco? Nessuno studio scientifico ha mai provato che lo zucchero di canna apporti maggiori benefici rispetto allo zucchero bianco. Entrambi i tipi di zucchero contengono, infatti, esattamente la stessa molecola, il saccarosio, per cui sono equivalenti.

La carne bianca è più magra di quella rossa? In alcuni casi

può essere vero, ma dipende solo dalla tipologia e dal taglio di carne rossa a cui si paragona quella carne bianca.

La buccia della frutta ha più vitamine? La buccia della frutta contiene una buona quantità di fibre alimentari. In alcuni casi però non è commestibile e quindi il problema non si pone. In altri casi (mela, pera, prugna...ecc.) lo sarebbe, però in alimentazione bisogna sempre mediare tra aspetti nutrizionali e di sicurezza igienica: è preferibile non consumare il frutto con la buccia (anche se ben lavato) per evitare elementi indesiderati come microrganismi, elementi inquinanti e pesticidi.

Uno dei grossi miti è quella della frittura che nuoce alla salute. Secondo la dott.ssa Percassi se ben fatto, il fritto non solo non è nocivo per il nostro organismo, ma anzi può addirittura essere utile per la stimolazione di determinate funzioni metaboliche! Il fritto favorisce la digestione, in quanto stimola la colecisti a contrarsi: questo piccolo organo ha la funzione di rilasciare nel duodeno la bile ricca di enzimi digestivi prodotta dal fegato. E proprio il fegato è l'altro organo stimolato positivamente dalla frittura, che ne accelera le funzioni metaboliche e ne sollecita la risposta ormonale.

Poche parole sull'Ente Mutuo Regionale:

L'Ente Mutuo Regionale Unione Confcommercio Società di Mutuo Soccorso, nasce nel 1955 nell'ambito dell'Unione Commercianti. Non ha scopo di lucro e ha per oggetto l'assistenza sanitaria dei propri iscritti.

I servizi:

- Visite Specialistiche ed Esami Diagnostici in Forma Diretta e Indiretta, Odontoiatria, Terapia Fisica;
- Ricoveri in Forma Diretta e Indiretta;
- Rimborso dei Ticket S.S.N. ed altri Contributi.

I numeri:

Opera da oltre 60 anni; ha 25.000 soci; 700 circa medici e strutture sanitarie convenzionate; 250.000 prestazioni erogate ogni anno; opera sul territorio di Bergamo, Milano, Lodi, Monza, Brianza, Como, Lecco e a breve a Cremona.















Tabaccheria: una rete in continua evoluzione

Le tabaccherie sono luoghi multifunzionali che con l'evolversi della società hanno saputo adattarsi e rispondere in modo puntuale alle tante esigenze di un mondo veloce e in movimento. Questo il risultato dell'Osservatorio nazionale sulle tabaccherie 2018, condotto da Format Research per conto della Federazione Italiana Tabaccai, basato su un campione statisticamente rappresentativo della popolazione italiana

oltre i 18 anni, che si reca in tabaccheria per l'acquisto di prodotti o per la fruizione di servizi.

Lo studio conferma la rilevanza sociale ed economica che le tabaccherie rivestono sul territorio nazionale e la positiva immagine della categoria dei tabaccai.

La figura del tabaccaio, infatti, è particolarmente apprezzata dai suoi clienti: 8 persone su 10 pensano che il proprio tabaccaio di fiducia sia affidabile e competente; 7 su 10 lo ritengono informato e discreto.

Per molti è un familiare, un amico, un'istituzione del quartiere. Il tabaccaio, inoltre, gode della stima degli altri commercianti e riveste un ruolo sociale di notevole importanza. Fatto, questo, che emerge soprattutto nei piccoli centri, dove il tabaccaio è "un po' più" di un generico commerciante" e un "presidio del territorio".

La tabaccheria non è solo un negozio ma un luogo che con il passare degli anni si è evoluto ed è cambiato offrendo sempre nuovi servizi, non trascurando quelli tradizionali e diventando sempre più un punto di riferimento per la cittadinanza nel disbrigo delle tante piccole esigenze quotidiane.

Ai servizi tradizionali offerti dalle tabaccherie si affiancano sempre più servizi la cui desiderabilità è stata testata presso i consumatori con risultati soddisfacenti: la tabaccheria come punto di ritiro di pacchi postali o di prodotti comprati online piace al 68,4% degli utenti.

La possibilità di pagare bollettini bancari e/o postali, infine, è stata oggetto di un'analisi econometrica da parte di Format Research: il tempo risparmiato dagli italiani che si recano presso le tabaccherie per pagare bollettini postali o bancari è notevole.

Un'evoluzione naturale e continua della rete che, soprattutto

successivamente all'accordo con Poste Italiane, ha visto la tabaccheria trasformarsi da semplice negozio in un vero e proprio punto servizi per tutti i cittadini.