

# SALUTE **IN** COMUNE

A tavola con Leonardo, anatomia e divulgazione del vivere in salute

Brescia, Palazzo Loggia, 20 gennaio 2020, ore 13,30 - 18,00

Seminario organizzato d'intesa con OdG Ordine giornalisti della Lombardia  
nell'ambito del ciclo di incontri "Salute in Comune"

Concessione di 4 CPF ai giornalisti iscritti alla piattaforma S.I.Ge.F

## Presentazione

Il 2 maggio 1519 muore nei pressi di Amboise, in Francia, Leonardo Da Vinci, oggi considerato il genio assoluto e indiscusso del Rinascimento italiano ed europeo. Tra un progetto di Macchina Volante, lo schizzo su carta della bozza del suo prossimo dipinto o tavola di anatomia umana, l'uomo simbolo del Rinascimento ci ha lasciato le tracce della sua incomparabile visione anche del mondo della cucina. La sua inventiva culinario-artistica per quei tempi è avveniristica: le porzioni troppo scarse, gli strani accostamenti dei cibi, l'utilizzo di molte verdure e poca carne. Leonardo infatti sosteneva che "tutto era troppo abbondante e che c'era più beltà in un solo broccolo, più dignità in una sola carota che nelle pentole, impilate e stracolme di carne e ossa". Leonardo è un nutrizionista ante litteram e le Neuroscienze al giorno d'oggi dimostrano scientificamente l'averdicità delle sue affermazioni. Ciò che è ammirevole e stupefacente per quel tempo è l'intuizione che Leonardo ha sull'importanza del concetto di "stile di vita": a tal proposito, qui di seguito un suo scritto tratto dal Codice Atlantico, F213v. "Se voi star sano, osserva questa norma: non mangiare senza voglia, e cena leve; mastica bene, e quel che in te riceve, sia ben cotto e di semplice forma. Chi medicina piglia mal s'informa: guarti dall'ira e fuggi l'aria greve; su dritto sta, quando la mensa leve; di mezzogiorno fa che tu non dorma. El vin sia temprato, poco e spesso, non for di pasto né a stomaco voto, non aspectar, né indugiar il cesso, se fai esercizio sia di picciol moto. Col ventre resurpino e col capo depresso non star, e sta coperto ben di notte; el capo ti posa e tien la mente lieta, fuggi lussuria, e attieni alla dieta."

## Programma

13.30 Registrazione dei partecipanti

14.00 Introduzione e saluti:

**Emilio Del Bono**, sindaco di Brescia

**Donatella Albini**, Consigliere comunale delegato alla Sanità, Comune di Brescia

**Luisa Monini**, presidente Fondazione Brunelli, medico e giornalista scientifico

14.20 Contributi di:

**Maurizio Memo** Prof. Ordinario di Farmacologia dell'Università degli Studi di Brescia

«Geni si nasce o si diventa»

**Mario Pappagallo**, medico, giornalista scientifico, scrittore

«Il Genio in cucina»

**Massimo Spattini**, Specialista in Medicina dello Sport e Nutrizionista, Presidente AFFWA

«Leonardo precursore della Medicina Funzionale attraverso l'alimentazione e gli stili di vita»

**Luigi Rodella**, Prof. Ordinario di Anatomia e Fisiopatologia Univ. degli Studi di Brescia

«È Leonardo un anatomico?»

17.30 Dibattito e Conclusioni: **Massimo Tedeschi**, Editorialista Corriere della Sera, redazione di Brescia

18.00 Chiusura del seminario

