



Associazione Famiglie Salute Mentale
Via F Simonetti 55100 S.Vito Lucca
. Tel. e Fax. +39-0583-440615 -Tel. Presidente 39+0583-29205
www.fasm.it e-mail: associazione@fasm.it
Codice Fiscale : 92012720469

Successo e partecipazione alla serata “Corretta alimentazione per un benessere psico-fisico” organizzata dalla F.A.S.M. e dal Comune di Porcari

A cura di *Chiara Piletti*

Giovedì 4 dicembre 2014 alle ore 20.45 presso l'Auditorium Vincenzo da Massa Carrara si è svolta con successo e tanta partecipazione la serata organizzata dalla **F.A.S.M.** e dal Comune di Porcari dal titolo "Corretta alimentazione per un benessere psico-fisico". L'iniziativa fa parte degli eventi organizzati dalla **F.A.S.M.** insieme agli enti locali in occasione della Giornata Nazionale per la Salute Mentale del 5 dicembre 2014 dal titolo "Informare, Capire, Integrare. XI Edizione".

L'incontro è stato aperto dall'Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Porcari **Fabrizia Rimanti** che ha ringraziato il pubblico per la presenza e ha introdotto e coordinato l'intera serata.

Gemma Del Carlo, Presidente della **F.A.S.M.**, è intervenuta ringraziando i presenti e illustrando la Direttiva della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 25 giugno 2004 con la quale è stata indetta per il giorno 5 dicembre 2004 la "Giornata nazionale della salute mentale", a partire dalla quale le amministrazioni pubbliche e gli organismi di volontariato sono stati invitati ad impegnarsi a promuovere tramite iniziative di sensibilizzazione e solidarietà la diffusione dell'accettazione delle persone affette dai disturbi mentali e del concetto di curabilità dei disturbi stessi. La Presidente Del Carlo ha pertanto specificato che la **F.A.S.M.** dal 2004 organizza ogni anno eventi in occasione di tale giornata volti proprio a orientare positivamente l'opinione pubblica sulle tematiche inerenti la salute mentale.



La Presidente F.A.S.M. Gemma Del Carlo, l'Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Porcari Fabrizia Rimanti e il Prof. Ciro Vestita

La serata è proseguita con la relazione del **Prof. Ciro Vestita** che ha parlato della corretta alimentazione. Il Prof. Ciro Vestita è laureato in Medicina e specializzato in Pediatria; svolge la sue attività di dietologo e fitoterapeuta a Roma, Firenze e Pisa ed è **docente di fitoterapia e alimentazione all'Università degli Studi di Pisa**. Collabora inoltre con Uno Mattina, Linea Verde, Tg Uno ed è autore di tante pubblicazioni di successo. L'intervento del Prof. Ciro Vestita è stato incentrato sull'importanza del mangiare bene e in modo sano tornando alle tradizioni con cibi poveri ma genuini, poca carne e salumi (responsabili dei tumori del colon), tanta frutta e verdura di stagione, pane integrale e tisane. Vestita ha messo anche in guardia dal contenuto ingannevole di tante pubblicità. Ad esempio in molti alimenti, tra i quali molti biscotti per neonati, merendine, torte pronte, cibi precotti e molto altro c'è l'olio di palma, altamente nocivo per la salute in quanto contenente un'alta percentuale di acidi grassi saturi. Per quanto riguarda la scelta tra carne e pesce ha spiegato che il problema principale deriva dalla provenienza degli stessi; ad esempio i pesci di allevamento vivono in un ambiente ristretto e ricevono un mangime notevolmente scadente; tali pesci non contengono lo stesso contenuto di Omega 3, presente invece nei pesci che nuotano, in particolare nel pesce azzurro. Stesso discorso per i polli e i vitelli alimentati anche con sostanze antibiotizzanti. Ha pertanto consigliato non tanto di scegliere tra carne e pesce, ma di mangiare ciò che è naturale: pesce che nuota, polli che mangiano nell'aia, carne di maiale e vitello allevata allo stato semibrado! Ha consigliato anche l'utilizzo della farina integrale, ricca di fibre. Ha accennato infine al problema dell'alto consumo di psico-farmaci nella popolazione.

Nel dibattito che è seguito ci sono stati vari interventi del pubblico oltre al saluto del **Direttore Generale dell'Azienda USL 2 di Lucca, Joseph Polimeni** e a quello del **Dott. Roberto Sarlo, psichiatra e psicoterapeuta, Responsabile dell'Unità Funzionale Salute Mentale Adulti dell'Azienda USL 2 di Lucca**.



Joseph Polimeni - Direttore Generale Azienda USL 2 Lucca

E' seguita la cerimonia di consegna del premio **Torretta d'oro**, assegnato ogni anno dal Comune di Porcari alle personalità del territorio che si sono distinte per impegno e risultati. Il premio è stato assegnato alla **Presidente Gemma Del Carlo** per il suo impegno di tutela a favore delle persone affette da disturbi mentali; il premio le è stato consegnato dal **Sindaco di Porcari Alberto Baccini** e dal **Parroco della Parrocchia di Porcari Don Americo Marsili**; il Sindaco Baccini ha ringraziato la Del Carlo a nome di tutto il paese per quanto ha svolto in 20 anni di attività dell'Associazione; ha posto l'attenzione sulle parole "dare voce a chi non ha voce" presenti nel titolo del libro scritto sui primi 20 anni dell'associazione e sull'importanza del Progetto di integrazione sociale **ESCI CON NOI**; anche il Parroco Don Americo ha ringraziato Gemma Del Carlo per il suo impegno a favore delle persone svantaggiate; la Presidente Del Carlo visibilmente emozionata ha ringraziato a sua volta il Sindaco, il Parroco, l'Assessore alle Politiche Sociali e tutte le persone coinvolte nelle varie attività dell'Associazione stessa.



il Sindaco di Porcari Alberto Baccini, la Presidente FASM Gemma Del Carlo, il Parroco di Porcari Don Americo Marsili



La Presidente Del Carlo con la sua famiglia



Gemma Del Carlo, Fabrizia Rimanti e AnnaMaria Del Carlo una delle socie fondatrici della F.A.S.M.

Ci sono poi stati i vari interventi delle autorità presenti: ***l'Assessore alle Politiche Sociali e Vice Sindaco del Comune di Lucca Ilaria Vietina***, dell'***Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Capannori Ilaria Carmassi*** e dell'***Assessore alla viabilità della Provincia di Lucca Luigi Rovai***, già Sindaco del Comune di Porcari che ha parlato a nome dell'intera Giunta Provinciale.



A chiudere la serata è stata la ***volontaria e familiare*** della ***F.A.S.M. Chiara Piletti*** che ha presentato il libro dal titolo "***F.A.S.M.: 20 anni di solidarietà, volontariato, ascolto, amicizia, accoglienza e condivisione per dare voce a chi non ha voce***". Il libro è stato scritto con lo scopo di non perdere un immenso bagaglio sociale e culturale del territorio lucchese, per dare voce a chi non ha voce e per dare valore alla creatività e alla voglia di stare insieme senza chiedere niente in cambio.

Chiara ha iniziato il suo discorso precisando che la storia della ***F.A.S.M.*** è anche parte della storia della sua famiglia di origine e di aver vissuto in prima persona tutto il percorso di crescita fin dalla nascita dell'Associazione stessa. Ha spiegato poi la struttura del libro soffermandosi sugli scopi e sulle varie attività svolte, quali servizi di ascolto, auto-aiuto, formazione, informazione, integrazione sociale attraverso il Progetto ***ESCI CON NOI*** rivolto a persone che per le loro problematiche tendono ad isolarsi all'interno del quale vengono organizzati momenti di socializzazione quali uscite singole e di gruppo, feste, cene, redazione del giornalino Raccontiamoci, Karaoke, sport (pallavolo, calcetto, marce, passeggiate sulle mura ...), gite di uno o più giorni in Italia e all'estero, organizzazione di spettacoli e laboratorio artistico. Ha concluso ringraziando di nuovo la Presidente Gemma Del Carlo che grazie alla sua tenacia, costanza e determinazione ha saputo unire tanti familiari, tanti volontari e tanti cittadini che costituiscono la grande squadra che è diventata oggi la ***F.A.S.M.***