



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](http://www.fasm.it) e-mail: [associazione@fasm.it](mailto: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.***