

Lanciata la nuova iniziativa della Onlus Nonsologlutine  
**Maggio mese dell'alimentazione naturalmente senza glutine**



Ecco l'ultima iniziativa proposta da Nonsologlutine Onlus, associazione da anni impegnata nella promozione e valorizzazione dell'alimentazione naturalmente priva glutine a sostegno di tutti coloro che hanno la necessità di mangiare eliminando il glutine dalla loro dieta: un mese in cui eliminare i dietoterapeutici ed i prodotti pronti industriali per dare spazio ad un'alimentazione sana e fatta di ingredienti che in natura sono già privi di glutine e quindi non subiscono nessun processo industriale di trasformazione.

“Quello che da sempre auspichiamo è il cambiamento nel modo di approcciarsi all'alimentazione senza glutine. - afferma il presidente Alfonso Del Forno - Troppo spesso si parla di cucina glutenfree facendo riferimento ai succedanei e ai prodotti industriali che non sono proprio salutari, vista la grande concentrazione di zuccheri e grassi, senza tener conto della qualità organolettica (spesso scadente). Ecco perché da anni insistiamo affinché i celiaci imparino a conoscere ed usare gli alimenti naturalmente privi di glutine, che permetterebbero di avere una dieta più equilibrata e sana, senza dover necessariamente ricorrere alle bombe caloriche di gran parte dei dietoterapeutici.”

Seguire una dieta naturalmente priva di glutine non è facile per tutti, soprattutto seguendo i ritmi moderni, con poco tempo a disposizione per preparare alimenti fatti in casa.

Ma Nonsologlutine invita tutti a focalizzare l'attenzione su un aspetto: la qualità della nostra vita, la capacità di poter lavorare bene, di crescere i propri figli e di condurre una vita agevole, spesso è condizionata dal nostro stato di salute.

Se non riusciamo a nutrire bene il nostro organismo, non potremo portare avanti una vita normale e serena. Inoltre, uno stile di vita indirizzato verso il ritorno alle preparazioni casalinghe e alla scelta degli ingredienti più genuini, non solo è sano ma anche più economico di acquistare esclusivamente prodotti pronti e dietoterapeutici.

Così, per far conoscere in concreto i concetti sull'alimentazione naturalmente priva di glutine espressi nel Manifesto dell'associazione (<http://nonsologlutine.it/manifesto/>), Nonsologlutine proclama Maggio come il "mese del naturalmente senza glutine", stimolando tutti a mangiare seguendo questa filosofia.

"Il primo che darà il buon esempio di questo stile alimentare sarò io - spiega il presidente Del Forno - Giorno dopo giorno, durante tutto il mese di maggio, pubblicherò le foto di ciò che mangerò sul profilo Instagram e sulla Pagina Facebook di Nonsologlutine. Tutti i post saranno contraddistinti dall'hashtag #naturalmentesg. Escluderò dalla mia tavola tutti i dietoterapeutici, utilizzando, quando ne avrò voglia, solo prodotti artigianali. A giugno tirerò le somme di quanto accaduto durante il mese di maggio."

L'invito a tutti coloro che hanno l'esigenza di nutrirsi senza glutine è di aderire al progetto, e per tutto il mese di maggio di mangiare e condividere piatti naturalmente privi di glutine.

Tutti i contributi vanno postati accompagnati con l'hashtag #naturalmentesg. A conclusione del mese Nonsologlutine recupererà tutti i post e darà visibilità a tutte le foto attraverso i propri canali di comunicazione.

Per seguire Nonsologlutine:

<http://www.nonsologlutine.it>

<https://www.facebook.com/nonsologlutine/>

<https://www.instagram.com/nonsologlutine/>

<https://twitter.com/nonsologlutine>

**Manila Benedetto**  
Digital pr Nonsologlutine® Onlus  
stamp@nonsologlutine.it | cell. 393.2833473