

MILANO

HEALTH

WEEK

Portanuova

A man with long dark hair, glasses, a beard, and a mustache. He is wearing a white long-sleeved shirt, a yellow vest, a patterned tie, and blue jeans. He has his arms crossed and is smiling.

**Alessandro Borghese
a Milano Health Week:
la semplicità come chiave
del benessere**

Alessandro Borghese alla Milano Health Week 2026 parla di alimentazione semplice, sostenibilità, nuove proteine e importanza dell'educazione gastronomica.

La Milano Health Week 2026 ha visto come protagonista lo chef Alessandro Borghese, celebre per il suo approccio culinario caratterizzato da semplicità e qualità, nel panel intitolato "Il lusso della semplicità: quando la qualità è benessere". Affiancato dalla Dott.ssa Valentina Vinelli, nutrizionista del San Raffaele e Direttrice dell'area nutrizione presso Robin Health, Borghese ha affrontato i temi delle nuove frontiere dell'alimentazione salutare davanti a un pubblico molto attento.

Fin da subito, **lo Chef ha voluto sfatare il luogo comune secondo cui mangiare sano significa rinunciare al gusto e al piacere.** *Mangiare qualcosa che ci piace, anche nella sua semplicità, è un lusso che possiamo concederci tutti i giorni. Si parte innanzitutto dalla voglia di cucinare, che oggi abbiamo perso: andiamo di corsa tra tanti impegni e togliamo tempo proprio alla cucina, con la tecnologia che ci aiuta tantissimo a risparmiare fatica. La "cucina cucinata" è tutt'altra cosa rispetto alla "cucina riscaldata" o alla "cucina assemblata", bisogna dedicarci tempo con passione, curiosità e lentezza.*

Il dibattito ha toccato anche il tema della transizione verso modelli alimentari più sostenibili, orientati a una riduzione dei prodotti di origine animale e all'aumento delle proteine vegetali. Borghese si è soffermato su un possibile scenario futuro, dichiarando: *La nuova proteina sono gli insetti, presenti nelle tradizioni gastronomiche della maggior parte del mondo. È tutta questione di abitudine: noi abbiamo una cultura gastronomica diversa e molti oggi storcono il naso, ma sono convinto che nei prossimi decenni il consumo di insetti verrà accettato dalle nuove generazioni anche in Italia.*

Un altro punto cruciale riguarda **l'importanza della spesa consapevole.** Borghese incoraggia a programmare menu e acquisti, scegliendo prodotti di stagione e preferibilmente a filiera conosciuta. *Si cucina ragionando sulle stagioni e sugli acquisti in anticipo. Programmare la settimana gastronomica e prediligere prodotti di cui si*

conosce anche la provenienza è importante per semplificare la scelta degli alimenti sugli scaffali, che è strettamente collegata anche alla sostenibilità ambientale perché permette di ridurre lo spreco alimentare. Non a caso, Borghese pone sempre massima attenzione al rispetto delle materie prime come Ambassador FAO.

Il valore della cucina come momento di condivisione e di educazione è stato sottolineato più volte. In particolare, si è discusso delle difficoltà nel conciliare una dieta equilibrata con i gusti dei più giovani. Lo chef propone un'educazione gastronomica anche a scuola per allenare il palato dei bambini: *Il segreto è allenare il palato dei bambini con un'educazione gastronomica a scuola, per esempio scegliendo con attenzione i pasti delle mense scolastiche e insegnando le ricette regionali. Per proteggere e diffondere il nostro straordinario patrimonio culturale si inizia proprio informando e incuriosendo i più piccoli tra i banchi di scuola, che poi a casa vorranno proseguire la loro scoperte gastronomiche cucinando con la mamma.*

L'incontro si è concluso con una nota personale da parte di Borghese, che ha raccontato la propria routine alimentare: *La mia giornata non è mai la stessa e di conseguenza varia anche la mia alimentazione: quando registro Alessandro Borghese 4 Ristoranti mangio con i ristoratori, quando sono nei miei locali a Milano e Venezia assaggio i piatti che prepariamo con le mie brigate, a casa invece spesso cucina mia suocera. Ma prediligo sempre i sapori semplici e autentici, come la pasta con il parmigiano e gli spaghetti al pomodoro.*

Scegliere la semplicità e la qualità ogni giorno si conferma dunque una filosofia di vita, oltre che di tavola, capace di contribuire al benessere personale e collettivo.