

Sono passati diversi anni da quando l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha aggiornato la definizione di salute dilatando il concetto di "assenza di malattia" fino a quello di "benessere fisico e psicologico" (le due facce di una stessa medaglia). Si tratta di un'evoluzione doverosa che va oltre i rimedi farmacologici per impegnare l'uomo in una serie di comportamenti virtuosi e di scelte personali (abolizione del fumo, incremento dell'attività fisica, ecc.) tra cui primeggiano le corrette abitudini alimentari. Dunque, un richiamo anche alla prevenzione alimentare, da orientare sulla convalida scientifica delle scelte (ruolo protettivo di verdure e frutta, adeguata presenza nella razione alimentare di componenti non caloriche eppure essenziali: acqua, vitamine, minerali, fibre, antiossidanti) più che sulle tradizioni. Tuttavia, tengo a precisare che il richiamo al ruolo preventivo della nutrizione non significa che i nostri pasti si debbano medicalizzare al punto di rinnegare il ruolo sanamente epicureo e socializzante della buona tavola.

Ho sempre temuto che il plagio mediatico, con i suoi messaggi veri o presunti tali, esercitasse proprio sulla frangia più attenta e disponibile della popolazione, delle forzature esagerate e quindi in disaccordo con la moderna definizione di salute-benessere che nel "rito alimentare" affonda le sue radici.

La nutrigenomica ci insegna che molto dobbiamo all'eredità, nel bene e nel male, ma ci dice che anche i nostri geni sono condizionati, almeno in parte, dalla nutrizione e dallo stile di vita. Se non tutto è già scritto nei geni, se le nostre scelte di vita, tra cui il modello alimentare, possono interferire su aspetti fondamentali come la glicemia, l'insulino-resistenza o la colesterolemia, ne consegue che la prevenzione

Tra le poche regole basilari per nutrirsi bene c'è il principio della "varietà" alimentare, ovvero il contrario della monotonia che caratterizza gli schemi prestampati delle "diete dimagranti"

di Eugenio Del Toma*

Viva la varietà



alimentare è una difesa irrinunciabile.

Allora, senza imprigionarci in un dedalo di diete e di proibizioni, concepite per i malati e non per dei soggetti sani che alla Scienza dell'Alimentazione chiedono benessere e longevità, convinciamoci che la razione alimentare deve essere costruita e individualizzata su quelle poche regole che gli esperti propongono come Linee Guida per la popolazione.

Ricordiamo fra i consigli ufficiali: la "varietà" alimentare (ovvero il contrario della monotonia che caratterizza gli schemi prestampati delle "diete dimagranti"), meno carne, formaggi, zucchero, dolciumi, alcolici e sale. Viceversa: più pesce, ce-

reali, legumi, ortaggi, frutta, e tra i grassi preferenza al "vero" olio di oliva. Il tutto nel segno del buonsenso e con "porzioni" adeguate all'età e al proprio dispendio energetico, perché la sobrietà è il pedaggio obbligatorio di chi non intende rinunciare alla qualità e al gusto del mangiare.

(*presidente onorario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica)



Continuano fino a giugno gli incontri per conoscere questa malattia e trovare soluzioni

Alzheimer Caffè

Alzheimer: per saperne di più

Al Barycentro di piazza Venezia 38 a Trento – cooperative Samuele e Delfino – prosegue la stagione dell'Alzheimer Caffè, lo spazio aperto a chi si interessa dei problemi legati all'Alzheimer e alle demenze.

In Italia sono oltre mezzo milione le persone malate di Alzheimer; la medicina per ora può poco: quasi tutto il peso ricade sulle famiglie. L'Alzheimer Caffè è un luogo d'incontro informale rivolto a tutti e in particolare ai malati di demenza, ai loro familiari, ai caregiver e ai volontari: per parlare in un'atmosfera accogliente centrata sull'ascolto, condividere, socializzare e trovare insieme modalità nuove per vivere meglio le difficoltà che nascono con la malattia stessa.

Il caffè prevede un incontro mensile della durata di circa due ore, **ogni secondo giovedì del mese**, con il contributo di esperti qualificati, in cui si alternano

momenti informativi, divulgativi e interattivi. La partecipazione agli incontri è libera e gratuita. (cg)

Prossimi appuntamenti

12 marzo, ore 16.30

Esperienze di cura

un'educazione di sguardi nel rapporto tra i caregiver e persona da sostenere
relatore: Tiziano Gomiero, Pedagogista e Psicologo

9 aprile, ore 16.30

Differenze tra l'invecchiamento normale e patologico

relatore: Maurizio Agostini, Medico Ospedale S. Camillo



14 maggio, ore 16.30

La capacità di agire del malato di Alzheimer
gestione degli atti di vita quotidiana (aspetti legali)
relatrice: Annelise Filz, avvocato

11 giugno, ore 16.30

È doveroso e utile conoscere i diritti del malato di Alzheimer?
Incontro conclusivo

Per informazioni

Associazione Alzheimer Trento Onlus
Largo N. Sauro, 11
38100 - Trento
tel. 0461.230775
fax: 0461.230775
www.alzheimerrento.org