

Publicato il 20/04/2013 17:05

## Educazione alimentare, sinonimo di salute



### Giornata dedicata all' alimentazione e corretti stili di vita organizzata dall'Associazione Isa

Uno stile di vita corretto è sinonimo di salute. E' il messaggio lanciato ieri nell'Auditorium Petruzzi di Pescara, dove è stato presentato un evento unico nel suo genere: "Alimentazione e corretti stili di vita: istruzioni per l'uso", una giornata di educazione alla salute promossa dall'Associazione Isa.

Un evento unico, e l'interesse della platea lo ha confermato, perché ha presentato un approccio alla salute ad al benessere a trecentosessantagradi, dimostrando come ogni piccolo gesto quotidiano, se compiuto con consapevolezza, può rappresentare un gradino verso la cura di noi stessi. A confrontarsi, per dimostrare la validità di questo approccio globale alla salute, esperti dei settori più diversi. Dal professor Ettore Cianchetti, presidente dell'Associazione Isa e direttore del Centro di Riferimento Regionale per la patologia mammaria, a Emma Vitiani, dietista olistica e scrittrice, che ha presentato il suo ultimo libro "La mia dietetica innovativa" (Ed. Tecniche Nuove).

E ancora, Dario Pallotta, giocatore di rugby e simbolo dell'importanza di uno stile di vita attivo e, a sottolineare l'importanza della qualità degli alimenti per mantenersi in buona salute, David Falcinelli, referente di Campagna Amica Abruzzo. L'incontro è stato moderato dal giornalista di Rete 8, Paolo Castignani. Da qualunque lato sia stato affrontato l'argomento, si è tornati sempre ad un unico filo conduttore, lo stretto legame tra uno stile di vita corretto e la prevenzione di importanti patologie; argomento troppo spesso oggetto di semplificazioni e falsi miti.

Come ha sottolineato il professor Ettore Cianchetti, presidente dell'Associazione Isa e direttore del Centro di Riferimento Regionale per la patologia mammaria: "l'obiettivo è quello di rivolgerci soprattutto a persone che non hanno avuto patologie. Vogliamo aiutare la gente a comprendere il valore dell'educazione sanitaria. Le malattie sono in aumento, in particolare i tumori e le patologie cardiovascolari. Eppure abbiamo armi preziose per contrastarle che non conosciamo o non valorizziamo, a cominciare dai cibi: basti pensare al valore della dieta mediterranea". Concetti semplici, dunque, perché non esistono cibi cattivi e cibi buoni. Ma sicuramente esistono stili di vita corretti o meno. E se tutti ormai sono a conoscenza di quali sono i principi fondamentali di uno stile di vita sano, al livello pratico ancora si fa molta fatica ad adottare comportamenti adeguati a prevenire importanti patologie. "Eppure - ha aggiunto il professor Cianchetti - oggi sappiamo che un eccesso di nutrizione provoca altrettante vittime della malnutrizione". Un paradosso che si combatte curando l'alimentazione e ritagliandosi del tempo per l'attività fisica: due imperativi categorici secondo tutti i relatori.

"I tumori hanno diverse cause e se contro alcune purtroppo abbiamo poche armi, da altre invece possiamo difenderci - ha concluso il professor Cianchetti - agendo sulla nostra suscettibilità a contrarre determinati tipi di malattie". Interessante l'intervento della dottoressa Vitiani, che ha spiegato i vantaggi della dieta olistica, una impostazione diversa che insiste sullo stretto legame tra corpo e mente e che considera la salute come una condizione di benessere globale. "Non è del medico la responsabilità della nostra salute - ha sottolineato - ma di ognuno di noi. E accanto alla salute fisica esiste una salute emozionale che rappresenta la conquista quotidiana". Anche la dottoressa Vitiani, che ha snocciolato consigli e suggerimenti preziosi, ha insistito sul fatto che la salute inizia a tavola e che grazie ad una giusta dieta è possibile prevenire numerose malattie".

Dario Pallotta, simbolo di sport ma anche di equilibrio e positività, dopo aver scherzosamente raccontato di aver mangiato a colazione "pane e broccoletti" ha ricordato la sua esperienza di sportivo, insistendo ovviamente sull'importanza di nutrirsi in modo corretto. Infine le raccomandazioni di David Falcinelli, che ha ripetuto più e più volte l'importanza di scegliere frutti ed ortaggi rigorosamente "made in Italy" per evitare il rischio di contaminazioni. "La frutta e le verdure italiane sono controllatissime e sicure, valorizziamole". Importante anche consumare gli ortaggi rispettando la stagionalità, controllando sempre le etichette. "Siamo molto attenti a proteggere l'aspetto etico della produzione agricole - ha spiegato - ed in proposito stiamo conducendo una vera e propria battaglia per la tutela del reddito degli agricoltori".

Grazie alla collaborazione con Campagna Amica, all'esterno dell'Auditorium è stato allestito un vero e proprio "mercato a km 0", con prodotti che sono andati a ruba.

© Riproduzione riservata

[cibi tumori benessere giornata evento david vita campagna direttore patologia isa regionale centro presidente professor ortaggi dottoressa dieta stato cianchetti valore educazione salute unico in](#)