



Elda Bertoli

l'angolo del benessere

LA GIOVINEZZA IN TAVOLA...

C'è qualcosa di magico nello stare a tavola, un fluido che unisce, che aiuta a comunicare e a condividere emozioni... Al ristorante con gli amici o a casa tutti insieme per la cena. E nelle occasioni importanti che si fa? La cena di compleanno, il pranzo di Natale, il cenone di S. Silvestro, il pranzo di Pasqua, il banchetto nuziale... sempre tutti intorno a una bella tavola imbandita a gustare insieme ai cibi il piacere di stare uniti...

Si comincia a pregustare il bello e il buono della tavola già quando si fa la spesa, nello scegliere i cibi, nel pensare ai gusti dei commensali.

Quasi mai si mangia solo per soddisfare la fame biologica, ma tra gli aspetti positivi della buona tavola si nascondono le insidie di comportamenti che possono indurre disturbi più o meno gravi: mangiare emozionale (o abbuffata compulsiva), sovrappeso, obesità e altro. Facciamo attenzione!

Parlare della corretta alimentazione è dunque molto importante per la buona salute, a tutte le età, per prevenire possibili problemi, vivere bene e disporre di quella carica energetica indispensabile per affrontare con slancio ed entusiasmo le nostre giornate. Bisogna combattere la monotonia, ma l'alimentazione deve essere varia ed equilibrata e deve contenere tutti i principi nutritivi necessari all'organismo.

Carboidrati e proteine vanno bene nella giusta misura, ma soprattutto tanta frutta e verdura per nutrire al meglio il nostro corpo, apportare quanta più acqua possibile, e garantire vitamine e sali minerali.

Consideriamo anche l'opportunità di personalizzare la dieta, tenendo conto delle esigenze e abitudini di vita delle persone, del tipo di attività che si svolge e delle implicazioni psicologiche che possono indurre, tendenzialmente, a eccedere nell'assunzione del cibo.

Ricordiamo sempre che il nostro benessere psicofisico può iniziare a tavola ed un sano e corretto uso del cibo può essere davvero un elisir di giovinezza...

E non si deve neppure trascurare la soddisfazione del gusto, perché la gratificazione che ne deriva può incidere positivamente sul tono dell'umore e su taluni parametri biochimici dell'organismo.

Su un altro punto c'è ampio consenso: le diete dimagranti drastiche sono inutili e spesso anche dannose. Occhio alla bilancia, dunque, ma senza troppa fretta e con un po' di elasticità.

Per soddisfare esigenze e gusti personali, parliamo di alcune diete particolari, quali la dieta zona, la dieta del minestrone, quella vegetariana, ecc. I nutrizionisti ci dicono anche che un buon gelato può sostituire un pasto tradizionale.

Parliamo anche di micronutrienti e integratori alimentari, che assunti correttamente e nei casi indicati, possono ottimizzare gli apporti nutrizionali e migliorare il metabolismo e le funzioni dell'organismo o più semplicemente favorire lo stato di benessere se presentano anche un'adeguata componente vegetale. Un cenno particolare merita anche il pesce nella dieta e la funzione degli omega3, preziosi alleati che tengono sotto controllo il tasso di colesterolo nel sangue. Gli aiuti e i consigli preziosi dei nutrizionisti, come quelli del professor Benvenuto Cestaro, direttore del Dipartimento di Scienze dell'Alimentazione presso l'Università Statale di Milano, consistono soprattutto nelle prescrizioni di diete mirate e personalizzate che

ognuno di noi deve necessariamente farsi dare da un medico specialista.

Teniamo presente che anche micronutrienti e integratori alimentari devono essere assunti solo se prescritti dal medico che può giudicarne la validità eventuale e mirare quelli più adatti a noi.

Facciamo quindi attenzione alle diete fai da te e a farmaci presi senza controllo medico. Capsule, gocce e rimedi non prescritti non danno mai risultati buoni.

Il discorso vale anche per l'apporto di vitamine e minerali che andrebbero assunti con la dieta, ma che possono essere eventualmente integrati da una precisa e mirata prescrizione medico-specialistica.

