

Pescara. Alimentazione e benessere, come fare per restare in forma

Alimentazione e benessere, come fare per restare in forma

La nutrizione come uno degli indicatori più importanti di un modello di vita sano, di uno stile corretto di comportamento sociale, e non solo individuale. Si è parlato del rapporto tra la nutrizione e il benessere psicofisico ieri, nella sala convegni del museo Vittoria Colonna di Pescara, nell'ambito del convegno "Nutrizione e ... Benessere", organizzato dalla sezione di Pescara della F.I.D.A.P.A. (federazione Italiana Donne Arti Professioni Affari), presieduta da Annamaria Scarazza Agata. Illustri relatori, quali Paolo Di Berardino, dirigente del servizio malattie metaboliche dell'ospedale di Atri, Ester Vitacolonna, docente di nutrizione clinica presso l'Università di Chieti, e Gianfranco Contini, psichiatra e psicoterapeuta, hanno spiegato come il sovrappeso e l'obesità siano diventate ormai malattie sociali, in forte aumento in Italia, che producono patologie e determinano un peggioramento della qualità della vita, che può portare fino alla morte. "La dieta - ha ben illustrato la prof.ssa Vitacolonna - non deve essere mai rigida, ma deve servire esclusivamente a modificare il comportamento alimentare, proponendo comunque un cibo gradevole, appetitoso, che va gustato con piacere, perché il cibo procura piacere e rinunciare alla gradevolezza del cibo è un forte impedimento alla dieta". Ma su tutte le considerazioni ha prevalso un riferimento imprescindibile: quello che l'attività fisica determina un miglioramento a tutti i livelli dello stato di salute, e quindi diventa obbligatorio svolgerla con regolarità. Pascal Moiset, personal trainer e tra i primi a praticare a Pescara il fitness metabolico, nel concludere l'incontro, ha spiegato come è possibile anche per chi ha avuto problemi medici molto seri recuperare la forma fisica e tornare a svolgere attività motorie, che migliorano l'umore e l'autostima del paziente. "Questa volta non ci siamo rivolte solo alle donne - dichiara la presidente Scarazza - in quanto il rapporto tra la nutrizione e benessere psicofisico riguarda tutte le persone, a cominciare dai bambini, e investe, per le sue implicazioni, la famiglia e la società intera."

Pescara, 28 maggio 2010