



Clicca sugli articoli e...

www.cronachesalerno.it

le Cronache
Martedì 3 novembre 2020

L'intervista - Il dottor Valerio Vitale, Biologo Nutrizionista, ci spiega come alimentarsi in tempo di Coronavirus

“Nutritevi”, un metodo semplice e innovativo

“Assumere un comportamento alimentare equilibrato e gioviiale che unisca tutti

di Andrea Orza

Il Covid-19 ha sollevato molte domande sui disequilibri psicofisici che caratterizzano l'uomo moderno. Conosciamo le problematiche del virus in attesa di una svolta sanitaria che ponga fine ai nostri dilemmi e che porti di nuovo alla normalità. Quello che non viene considerato è che possiamo contribuire noi stessi ad una svolta salutistica partendo dall'alimentazione. Le proprietà benefiche dei nutrienti non possono di certo contrastare gli effetti del patogeno, ma almeno restituire energia e benessere per affrontarlo. Il dottor Valerio Vitale, Biologo Nutrizionista, perfezionato in Educazione Alimentare, Prevenzione delle Malattie Dismetaboliche, e in Scienze della Nutrizione Umana, ci spiega come “prendere per la gola” il nuovo ospite indesiderato.

Il cibo può dare conforto in un momento come questo. Come trovare un punto di incontro tra nutrizione preventiva e convivialità?

“La convivialità è di per sé nutrizione preventiva e trascorrere del tempo in compagnia dei propri cari fa parte di una corretta alimentazione. Condividere il cibo è un momento di piacere che accresce la dimensione del gusto. Se si parla di salute alimentare tutto ciò è alla base e non ha niente a che vedere con gli eccessi e le “abbuffate”. La convivialità è parte integrante

della nostra dieta e forse l'aspetto più importante. Nei paesi del bacino del mediterraneo si trovano molti piatti che vanno consumati in compagnia, basti pensare al cous cous o alle nostre pizze rustiche delle feste pasquali. Fare una dieta diversa dalla famiglia è sbagliato a meno che non ci siano delle patologie individuali. Spesso quando tratto i nuclei familiari cerco di stabilire un menù che perlopiù accontenti tutti quanti nel rispetto dei singoli, così che tutti possano unirsi intorno alla tavola a fare conversazione e a confrontarsi sulla stessa pietanza. Quando c'è una persona che si discosta ci troviamo di fronte ad un comportamento alimentare già di per sé sbagliato, perché il segreto sta nel trovare un modo corretto di vivere il cibo insieme agli altri.”

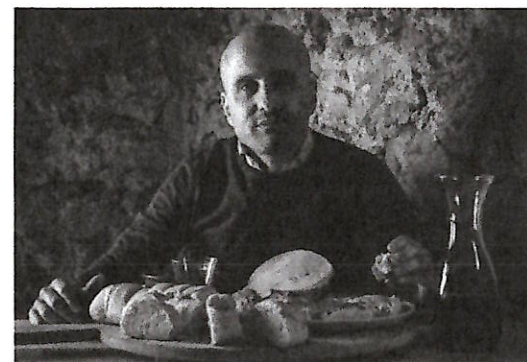
Si sente parlare sempre più spesso di vegetarianismo, veganismo. Quali sono i pro e i contro di queste scelte etiche?

“Certe scelte alle volte possono anche non avere nessun risvolto positivo. Trovo infatti, che chi sceglie una dieta vegana o vegetariana si imbatte in parecchi ‘contro’. Anzitutto non esistono Paesi che nascono con un'alimentazione simile, al massimo esistono aree in cui il consumo di proteine animali è molto ridotto. Com'è noto a noi esperti in questi Paesi è molto facile imbattersi in problemi di salute dovuti a questa cattiva abitudine.

Ogni anno, biologi e nutrizionisti si riuniscono per discutere sui valori nutrizionali necessari all'individuo (chiarmente a seconda delle esigenze della persona stessa) e la carne da sempre risulta essere fondamentale per il sostentamento. È chiaro che bisogna ridurre il consumo eccessivo, ma eliminarla del tutto o pensare di poter recuperare con proteine vegetali è impossibile. Per bilanciare il contenuto proteico di una fetta di carne bisognerebbe mangiare circa un chilo di fagioli e sarebbe comunque un'esagerazione fuori luogo. Inoltre, attraverso le storie dei miei pazienti mi sono a poco a poco reso conto che chi si avvicina con ostinazione a certi comportamenti alimentari distorti, nella maggior parte dei casi dimostra un passato con disturbi in questo campo. Deduco che spesso si tratti di personalità con una predisposizione altamente selettiva, cosa che ritengo debba essere corretta, ma questo è il mio punto di vista.”

I disturbi alimentari sono il male del secolo. In che modo la figura del nutrizionista può venire in aiuto sulle diete ‘fai da te’?

“Può sembrare strano ma su questo punto mi trovo in controtendenza. Credo che le famose “diete fai da te” non siano una corrente da demonizzare, anzi! Chi, autonomamente ha deciso di cambiare lo stile alimentare ha comunque mostrato spirito d'iniziativa e quindi va premiato. È come quando un bambino inizia a scrivere e non è giusto improvvisarlo se sbaglia. Nel mio caso quando arriva una paziente con la sua dieta, prima mi informo sulla sua condizione corporea e dopo voluto se lo stile alimentare da lui proposto può essere giusto, in caso contrario mi adopero per migliorarlo.”



Valerio Vitale

Da dove partire per accrescere la consapevolezza del benessere alimentare? Ci parli del suo metodo ‘Nutritevi’?

“È un metodo molto semplice e innovativo. Anzitutto analizzo attraverso una bioimpedenziometria, attualmente la più avanzata di tutte, la condizione corporea del paziente. Una volta fatto questo, valuto le sue abitudini alimentari, che non sono necessariamente scorrette quindi l'ultima cosa che faccio è stravolgerle. A seguire parto dal correggere i punti di errore, rendendo i pazienti con-

sapevoli di cosa sia davvero l'alimentazione, come un viaggio alla scoperta di falsi miti che devono essere eliminati e nuove sane abitudini che devono emergere. A parer mio non si può di certo pensare alla dieta e ai nutrienti per tutta la vita, per cui bisogna conoscere il proprio organismo e saperlo gestire in totale autonomia senza essere troppo pignoli. Bisogna creare consapevolezza alimentare per distinguere la qualità di un alimento amico dal junk food promozionale. Il rapporto con il cibo racconta la storia di un individuo e la sua cultura, elementi che vanno preservati. Può sembrare un paradosso ma si impara di più dal manuale sulla cucina napoletana “Frienn e magnann” che altrove, quindi il mio consiglio è assumere un comportamento alimentare equilibrato e gioviiale che unisca tutti.”

L'evento - Oggi alle ore 18 si svolgerà il meeting online con gli imprenditori del territorio

“Focus Socio Economico sulla città di Battipaglia”

Si terrà oggi alle ore 18, in modalità digitale, la prima tappa del “Focus socio-economico sulla città di Battipaglia”, promosso da Fondazione Cassa Rurale di Battipaglia e Banca Campania Centro e realizzato da Fondazione Saccone con il patrocinio di Confindustria Salerno, Camera di Commercio di Salerno, Ordine dei Dottori Commercialisti ed Esperti Contabili di Salerno, Consorzio ASI di Salerno. Il meeting ha l'obiettivo di presentare le attività del Focus e portare a conoscenza degli imprenditori di Battipaglia l'avvio dell'indagine statistica - da sviluppare in collaborazione con il CELPE dell'Università degli Studi di Salerno - finalizzata a comprendere e analizzare lo scenario economico del territorio. Gli imprenditori saranno chiamati a portare le proprie esperienze e con-

tributi alla ricerca, che confluirà nella pubblicazione del “Primo Rapporto Socio Economico sulla Città di Battipaglia”. Un valido strumento per enti e istituzioni al fine di attivare azioni programmatiche per il rilancio e la crescita del territorio. L'incontro si aprirà con i saluti introduttivi di Fausto Salvati, Direttore Generale di Banca Campania Centro, con un intervento dal titolo “L'impegno della banca di credito cooperativo al servizio delle imprese del territorio”, e di Rosa Maria Caprino, Consigliera Fondazione Cassa Rurale Battipaglia, sul tema “Il Focus Socio Economico come opportunità di ascolto e sviluppo del mondo imprenditoriale”.

A seguire interverranno: Giorgio Scala, Presidente Fondazione Saccone, che parlerà del “valore della rete nella comprensione delle dinamiche socio economiche”; il respon-



sabile del progetto Salvatore Farace, docente dell'Università degli Studi di Salerno - CELPE Centro interdepartimentale per la valutazione delle Politiche Economiche e del Lavoro; Lina Piccolo, Presidente Comitato Piccola Industria di Confindustria Salerno, che porterà la visione degli

industriali per il rilancio del comparto; Antonio Visconti, Presidente Consorzio ASI Salerno, che approfondirà il tema delle “prospettive di sviluppo dell'area industriale di Battipaglia alla luce delle Politiche Regionali e Nazionali”. Per iscriversi e partecipare fondazione-saccone.it.