



# Chiacchierata introduttiva

Chiacchierata introduttiva per galvanizzare l'interesse di quanti fra voi la pensano come noi.

Come avrete letto nelle poche righe della presentazione, sono un medico gerontologo (la Gerontologia è la scienza che studia l'invecchiamento ed anche come.....contrastarlo).

Da circa quindici anni studio con grande passione "il corretto stile di vita ", al fine di ottenere, certamente, una migliore qualità e, in assenza di eventi particolarmente "sfortunati", anche una maggiore aspettativa di vita.

I parametri che considero sono i seguenti:

- 1) Alimentazione sana**
- 2) Attività fisica (non è un optional)**
- 3) Eliminazione rigorosa delle abitudini a rischio**
- 4) La ricerca delle emozioni**

11 marzo

argomenti che riguardano l'alimentazione e, poichè l'ho privilegiata fra tutte, anche la mia medicina preferita: la Fitoterapia.

Molti considerano tutte le altre come Medicine alternative, io preferisco definirle "complementari". In ognuna si possono trovare spunti interessantissimi e di sicura efficacia.

Considerata la mia formazione ho sempre la necessità, trattando qualunque argomento, di avere una traccia scientifica che possa validarlo.

Non prendo in considerazione argomentazioni infondate che, tuttavia, posso valutare come pareri personali che ognuno ha, comunque, il diritto di esprimere.

Gli argomenti che tratterò prossimamente, riguarderanno alcuni aspetti alimentari per i quali, di volta in volta, specificherò se vi è o meno un consenso unanime dei Nutrizionisti.

Nel secondo caso, mi limiterò ad esprimere il mio, modesto, motivato parere.

E' importante sapere anche che non si parlerà di "diete". Di queste ne esistono una miriade, alcune, quelle equilibrate, accettabili, ed altre assolutamente improponibili.

Io mi limiterò a dare consigli di educazione alimentare in modo tale che ognuno possa scegliere ciò che desidera mangiare, privilegiando prodotti sani, tenuto conto di due importanti considerazioni:

**1) Se è necessario o meno perdere peso (in tal caso dovrà essere prestata attenzione anche alle quantità)**

**2) L'esistenza di una o più malattie che condizioneranno obbligatoriamente le mie scelte**

Concludo con una massima da ricordare

**L'ALIMENTAZIONE PIU' SANA E' QUELLA PIU' VARIA!**

11 marzo

Oggi si parla tanto di Nutriceutica o Nutraceutica, una parola difficile che significa solo curarsi con il cibo giusto (dopo essere stati istruiti a scegliere).

Lo diceva già migliaia di anni fa Ippocrate di Cos: **"Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo"**.

A Presto con il primo argomento.

*Tommaso Stasi*