

## DIETETICA & NUTRIZIONE

### *come abbattere i costi sociali della "Cronicità"*



a cura del Dr. Pierluigi Bonifazi - Biologo Nutrizionista  
Dottore in Biologia e Medicina Sperimentale

**M**olti di voi mi chiedono perché si dovrebbe seguire un programma alimentare equilibrato privandosi di alcune delle cose che più ci piacciono. Io rispondo perché è necessario per essere in buona salute! Essere in buona salute significa godere appieno del tempo a nostra disposizione. Significa essere al massimo dell'operatività per tutto l'arco della vita. La più eclatante scoperta degli ultimi anni è che le malattie invalidanti come le cardiopatie, il diabete, l'ipertensione e l'obesità si possono prevenire e persino far regredire con una dieta sana (Ornish D. e colleghi, Lancet Vol. 336, 1990; Essel-



styn e colleghi, J. famili Practice Vol 41, 1995). Tumori, ictus, artrite, malattie autoimmuni e morbo di Alzheimer possono anch'essi essere ampiamente prevenuti, i dati forniti dall'OMS infatti, indicano che i tumori scatenati da una scorretta

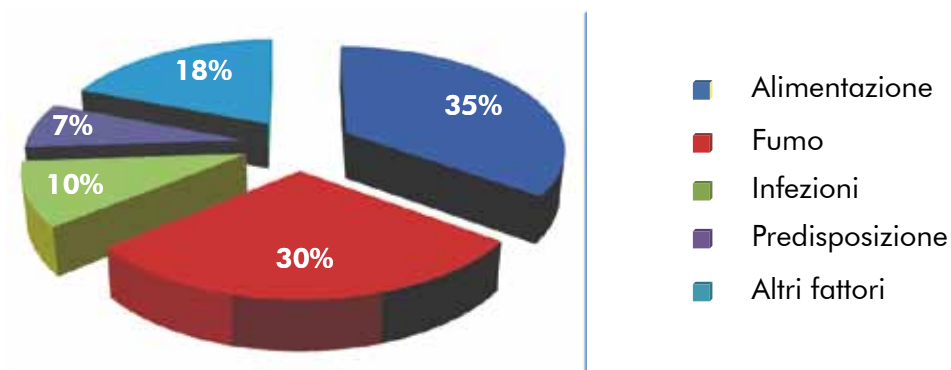
alimentazione sono di gran lunga maggiori di quelli scatenati dal fumo di sigaretta (dati National Cancer Institute USA e rapporto sulla salute nel mondo OMS 2002). Daresti mai da fumare una sigaretta a vostro figlio? Certo che no! Però ci ostiniamo ancora a far mangiare ai nostri figli creme di nocciola e merendine.

L'OMS stima che circa il 60% del diabete mellito, il 21% della malattia coronaria e quote fino al 42% di certi tipi di cancro sono attribuibili ad un indice di massa corporea superiore a 21. Programmare e diffondere un piano di educazione alimentare non significa fare solo prevenzione primaria e assicurare più salute al cittadino, ma soprattutto significa medicare una piaga sociale che si diffonde su vecchie e nuove generazioni, abbattere cioè i costi del sistema sanitario e i costi delle patologie croniche di massa ad alto impatto assistenziale.

Per abbattere i costi della cronicità è fondamentale attivare e potenziare la capacità di ciascun individuo di far prevenzione con l'adozione di comportamenti di vita sani e informati, questa sarà la grande sfida e la grande rivoluzione da intraprendere per un futuro migliore. Molti di noi pensano di essere ben informati su una corretta alimentazione,

manda il nostro corpo, questa è l'unica formula vincente. Essere in sovrappeso è un messaggio molto chiaro, il grasso in eccesso non è un semplice tessuto inerte, ma un vero e proprio organo endocrino secernente tossine che minano lentamente e inesorabilmente la nostra salute futura. Nutrirsi correttamente non significa contare le calorie e imbottirsi

## FATTORI DI RISCHIO INDUCENTI IL CANCRO



ma in realtà le cose non stanno così: schifiamo i grassi saturi e i carboidrati complessi e poi bussiamo alle porte delle grandi industrie per fare il pieno di vitamine sintetiche pensando di aver scoperto l'elisir di lunga vita, mi dispiace, ma vi devo dare una cattiva notizia, dubito fortemente che qualche integratore possa farci vivere di più o stare più a lungo in salute. Ciò che ci può far stare in salute ha una formula chimica molto meno complessa di additivi e conservanti presenti in integratori e alimenti che quotidianamente ingeriamo, alimentarsi secondo natura tenendo più in considerazione i messaggi che ci

di pillole o bevveroni proteici magici, ma fare una scelta consapevole verso uno stile di vita più sano e non credere a falsi miracoli propagandati da chi lucra giocando sulla nostra salute.

Buona salute a tutti, a presto.

### per informazioni

**Dr. Pierluigi Bonifazi**

Biologo Nutrizionista

Via Fatebenefratelli 8 - Perugia (PG)

**Tel. 347.0848896**

[www.centrodinutrizione.com](http://www.centrodinutrizione.com)