

Torre più

LE RUBRICHE DEGLI ESPERTI

INCONTRO-DIBATTITO Obesità e disturbi alimentari: esperti a confronto

L'obesità e i disturbi dell'alimentazione saranno i temi principali dell'incontro-dibattito che si terrà il primo febbraio presso la cooperativa sociale "Nati due volte" in via Marconi a Torre del Greco. Il convegno, organizzato dallo studio nutrizionale del Dottor Marcello Gaglione in collaborazione con lo studio di consulenza psicologica di cui fa parte il Dottor Federico Sasso, avrà come filo conduttore il duplice rapporto tra mente e corpo nella determinazione dei problemi alimentari.

Per conoscere più a fondo le tematiche che verranno affrontate, abbiamo incontrato uno degli organizzatori dell'evento, il biologo e nutrizionista Dott. Gaglione, al quale abbiamo chiesto delucidazioni sui contenuti e gli scopi dell'iniziativa.

"Tengo a precisare - sottolinea il Dottor Gaglione - che quello del primo febbraio non sarà né un convegno, né tantomeno un incontro per soli addetti ai lavori, ma un dibattito aperto al quale mi auguro possa intervenire quanta più gente è possibile, perché sia io che il Dottor Sasso riteniamo che, oltre a curare coloro che soffrono di problematiche legate all'alimentazione, sia fondamentale promuovere e diffondere una cultura nutrizionale e psicologica adeguata al proprio stile di vita, atta a prevenire i disturbi alimentari o del comportamento, che possono essere l'obesità da un lato, la bulimia e l'anoressia dall'altro. A tal proposito stiamo cercando di coinvolgere nella nostra iniziativa i centri di aggregazione giovanili e sportivi, nella convinzione che educare gli adulti di domani ad una corretta alimentazione sia il punto da cui partire per invertire un trend che da decenni ormai è divenuto inarrestabile: l'aumento esponenziale del numero degli obesi nella società occidentale".

E' un comportamento alimentare sbagliato la causa di tali disturbi?

"Non è solo un comportamento alimentare non corretto a determinare il manifestarsi di disturbi legati all'alimentazione, ma all'origine di tali problematiche ci sono due fattori principali, quello genetico e quello culturale, di cui il comportamento alimentare, insieme all'influenza ambientale e allo stile di vita, ne è parte: basti pensare che, relativamente all'obesità in Italia, la percentuale di obesi nel Sud del Paese è di 4/5 punti superiore a quella degli obesi nel Nord Italia, segno che l'ambiente in cui si vive influisce non poco sulla qualità della vita".

Flavio Guanto



studio nutrizionale
dr. Marcello Gaglione
Via Olivella, 4 - Torre del Greco (Na)
tel. 081 5017452 - marcello.gaglione.it



STUDIO DI
CONSULENZA PSICOLOGICA
Dott. Federico Sasso - Dott. Pina - Dott. Sasso
Via Sottosanto Annunziata, 3/1 - AVELLANO
tel. 081 4625 752921 - www.psicoagente.it



Organizzano, l'incontro-dibattito:

**CIBO:
Per quale corpo?
E per quale mente?
Per superare la dualità...**

Obesità e Disturbi Alimentari

giovedì 1 Febbraio 2007
ore 18:30

Presso Cooperativa Sociale
"Nati 2 Volte"
via Marconi 32, Torre del Greco (Na)

relatori:

dott. Marcello Gaglione - Biologo/Nutrizionista
dott. Federico Sasso - Psicologo Clinico e di Comunità

moderatore:

dott. Angelo Ciaravolo - Giornalista

partner:

ORDINE DEI GIORNALISTI

Cultura degli Psicologi della Campania

I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

Dopo le 'abbuffate' delle feste, tutti a dieta!

Terminato il lungo ponte delle vacanze natalizie, molti di noi ripensano agli abusi alimentari compiuti nei giorni festivi e decidono di mettersi a dieta.

L'eventuale aumento di peso post vacanze, però, non da tutti viene accettato con serenità, perchè spesso crea disagio e perfino qualche frustrazione. Inizia così la pazza corsa verso le diete più strane e stravaganti che esistono.

Alcune molto severe e restrittive, altre solo frutta e verdura, altre ancora con l'inutile esclusione dei carboidrati. Tutte danno una sensazione di efficacia producendo falsi ed immediati cali ponderali. In realtà, produciamo veri e propri fallimenti dal momento che il peso tornerà al punto di partenza ed anche più su. Ma perchè tutto ciò? perchè diete restrittive determinano un calo ponderale ma non per effetto di una diminuzione del tessuto grasso, bensì per la diminuzione del tessuto muscolare con conseguente danno fisico e metabolico.

Cosa fare allora? Innanzitutto, ognuno di noi ha una sua alimentazione e le sue necessità; conseguentemente non possiamo avere due persone con diete uguali tra loro, ma occorre ricordare poi che è fondamentale darsi dei ritmi nutrizionali più regolari mangiando di tutto senza eccedere in nulla. Va bene anche un pò di attività fisica, ovviamente adatta alle proprie caratteristiche di età, sesso e costituzione fisica.

Tra le cose che non consiglieri c'è sicuramente il 'fai da te'. Dopo un periodo di vacanza come quello natalizio potrebbe essere buona norma immaginare di modificare il proprio stile alimentare migliorandolo anziché sottoporsi a sacrifici incomprensibili ed inutili. Stare a dieta significa 'stile alimentare' cioè imparare a nutrirsi. E' quello l'obiettivo che ognuno di noi dovrebbe porsi.

Dott. Marcello Gaglione