

# La tavola che fa bene lezione di Cianchetti

## IL MEETING

Lo stile di vita è tutto, ma, se corretto, è soprattutto sinonimo di salute. È il messaggio lanciato all'auditorium Petruzzi durante la giornata di educazione alla salute promossa dalla neonata associazione Isa. Un evento innovativo, soprattutto nell'approccio alla salute ed al benessere. A confrontarsi esperti dei settori più diversi. Dal professor Ettore Cianchetti, presidente dell'associazione Isa e direttore del centro di riferimento regionale per la patologia mammaria, a Emma Vitiani, dietista olistica e scrittrice, che ha presentato il suo ultimo libro *La mia dietetica innovativa* (ed. Tecniche nuove). Da Dario Pallotta, giocatore di rugby e simbolo dell'importanza di uno stile di vita attivo, a David Falcinelli, referente di Campagna amica Abruzzo. Moderatore il giornalista scientifico Paolo Castignani. Come ha sottolineato il professor Cianchetti «l'obiettivo è quello di rivolgerci soprattutto a persone che non hanno avuto patologie. Vogliamo aiutare la gente a comprendere il valore dell'educazione sanitaria. Le malattie sono in aumento, in particolare i tumori e le patologie cardiovascolari. Eppure abbiamo armi preziose per contrastarle che non conosciamo o non valorizziamo, a cominciare dai cibi: basti pensare al valore della dieta mediterranea». Concetti semplici, dunque, perché non esistono cibi cattivi e cibi buoni. Ma sicuramente esistono stili di vita corretti o meno: «Oggi - ha aggiunto Cianchetti - sappiamo che un eccesso di nutrizione provoca altrettante vittime della malnutrizione». Inte-



La manifestazione dell'Isa

ressante l'intervento della dottoressa Vitiani, che ha spiegato i vantaggi della dieta olistica: «Non è del medico la responsabilità della nostra salute - ha sottolineato - ma di ognuno di noi. E accanto alla salute fisica esiste una salute emozionale che rappresenta la conquista quotidiana. Di sicuro, la salute inizia a tavola, grazie ad una giusta dieta è possibile prevenire numerose malattie». Carico di energia è stato poi l'intervento di Dario Pallotta, simbolo di sport ma anche di equilibrio e positività. Dopo aver scherzosamente raccontato di aver mangiato a colazione pane e broccoletti ha ricordato la sua esperienza di sportivo, insistendo ovviamente sull'importanza di nutrirsi in modo corretto. Forte è stato poi il suo appello a scoprire i benefici dello sport e di una vita attiva, «che non significa certo diventare dei campioni, ma semplicemente sforzarsi di vincere la pigrizia per scoprire l'atmosfera meravigliosa che circonda ogni sport». David Falcinelli, in conclusione, ha ripetuto più e più volte l'importanza di scegliere frutti ed ortaggi rigorosamente made in Italy.

