La felicità ha il sapore della salute: intervista a Luigi Fontana

3 Giugno 2018

"Alimentarsi bene significa dire al nostro corpo quanto e come vogliamo vivere"

Così afferma **Luigi Fontana**, autore di "La Felicità ha il sapore della salute" e ospitato lo scorso maggio 2018 alla Fondazione Bruno Kessler di Trento per un seminario sulla "Nutrizione e stili di vita nella prevenzione delle patologie croniche", nell'ambito del progetto "Key to health".

"Le ricerche che stiamo facendo supportano questo concetto" – continua l'esperto. "L'alimentazione è il pilastro per mantenersi in salute e per prevenire la stragrande maggioranza delle patologie tipiche dei nostri giorni. Quando facevo medicina mi sono reso subito conto che il modello sanitario attuale, che è quello che si basa sul fatto di aspettare che il paziente abbia dei sintomi di una malattia e poi curarlo con farmaci o chirurgia, è un po' antiquato, un po' perdente. La stragrande maggioranza delle patologie croniche e degenerative tipiche dei nostri ospedali sono prevenibili con l'alimentazione, l'attività fisica, la meditazione e tante altre cose e si potrebbero risparmiare miliardi di euro che potrebbero essere utilizzati per lo sviluppo economico del Paese".

Fontana, che da pochissimo si è trasferito all'Università di **Sydney** per insegnare "Medicine & Nutrition" (cattedra "Ullmann Chair in Translational Metabolic Health", direttore del "Longevity Program" al Charles Perkins Centre), nell'intervista ci parla di alimentazione e rischi per la salute e riprende alcuni concetti filosofici della sua ricerca, descrivendo i contenuti del suo ultimo libro (pubblicato nel 2018 con Slow Food Editore), in cui, dall'incontro tra l'autore e lo chef **Vittorio Fusari**, i lettori possono trovare un utile percorso per scoprire i segreti della longevità, unendo scienza e cucina in un percorso che regala salute e felicità.

Classe 1969, Luigi Fontana è un medico e scienziato internazionalmente riconosciuto, considerato come uno dei massimi esperti mondiali nel campo della nutrizione e della longevità. Attualmente è professore ordinario presso l'Università di Brescia e alla University of Sidney (Australia), dove svolge attività di ricerca e insegnamento nel campo della medicina preventiva e delle scienze della nutrizione. Del 2017 "**La grande via**" (con Franco Berrino) pubblicato con Mondadori.

Intervista rilasciata il 18/5/2018 c/o FBK, Trento
a cura di Marzia Lucianer (Ufficio stampa TrentinoSalute4.0)
immagini di Alessandro Girardi (Unità comunicazione FBK)

LINK

https://magazine.fbk.eu/it/news/la-felicita-ha-il-sapore-della-salute-intervista-a-luigi-fontana/

TAG

- #key to health
- #longevità
- #luigi fontana
- #nutrizione
- #salute
- #salutedigitalebenessere
- #trentinosalute4.0

VIDEO COLLEGATI

- https://www.youtube.com/watch?v=u7crWbNvLi4

MEDIA COLLEGATI

- Sito web TrentinoSalute4.0: https://trentinosalutedigitale.it

AUTORI

- Marzia Lucianer