FONDAZIONE BRUNO KESSLER
MAGAZINE

Stili di vita e alimentazione: le sfide del futuro

29 Maggio 2018

Luigi Fontana, docente di scienze nutrizionali, ha illustrato in FBK la strategia più efficace per mantenere un benessere fisico e mentale. Gli ingredienti sono tre: corretta alimentazione, attività fisica e training cognitivo

“La salute è uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale, e non semplicemente assenza di malattie o infermità”. Questa definizione dell’**Organizzazione mondiale della sanità** (OMS) è un’utopia? È partito da qui **Luigi Fontana**, professore ordinario di scienze nutrizionali alle Università di Brescia e di Washington St. Louis, protagonista di una conferenza tenuta alla sede di Povo di FBK lo scorso 18 maggio.

Secondo il professore – che ha appena pubblicato il libro “La felicità ha il sapore della salute”, scritto insieme allo chef **Vittorio Fusari** – riuscire a soddisfare la definizione dell’OMS non è una missione impossibile, a patto di seguire un percorso che si fonda su tre pilastri: **alimentazione**, **attività fisica** e **training cognitivo**.

«L’**obesità** è associata alla stragrande maggioranza delle patologie croniche, dal diabete alle malattie cardiovascolari fino a quelle tumorali e infiammatorie», ha ricordato Fontana, sottolineando l’importanza di mantenere un **addome piatto**: possibilmente, inferiore ai 94 centimetri per gli uomini e 80 centimetri per le donne.

Ma quanto è efficace la **restrizione calorica** per perdere peso? «Esperimenti recenti sulle scimmie dimostrano che **mangiare poco** aumenta la durata della vita e può prevenire del 50% l’insorgere di malattie cardiovascolari o tumorali. Ma anche sull’uomo ci sono forti indicazioni su effetti positivi a lungo termine». In particolare, è stato sperimentato il “digiuno intermittente”, che consiste nel digiunare quasi completamente per 2 o 3 giorni a settimana (ammesse solo verdure crude o cotte, con un cucchiaio di olio di oliva extravergine). «In alcuni soggetti questo approccio ha portato alla perdita di **25 chili in sei mesi**». Inoltre, esperimenti sui topolini mostrano l’efficacia

del digiuno prolungato all'interno della stessa giornata. «Nelle ventiquattr'ore, bisognerebbe mangiare in un arco di tempo di **8-10 ore**, mentre non fa bene fare 4-5 pasti al giorno».

Naturalmente, ogni digiuno diventa inutile se la qualità del cibo che si assume è scadente. La **dieta mediterranea**, secondo Fontana, resta tre le più efficaci, specie sostituendo cibi raffinati e processati con cibi integrali ricchi di **fibre**.

Un altro fattore determinante è l'**attività fisica**: quella aerobica, ha spiegato Fontana, ha l'effetto di aumentare il numero dei **mitocondri**, che trasformano in ATP i grassi e i carboidrati. Gli effetti benefici, però, diventano sostanziali solo se l'attività fisica è fatta con costanza e regolarità.

Non basta però curare la salute fisica, ma è importante dedicare pari attenzione anche a quella **cognitiva**. Il cervello, infatti, si comporta come un muscolo, e va stimolato. «Nei prossimi anni, in coincidenza con la crescita del numero di anziani, è previsto un aumento del **300%** dei malati di **Alzheimer**», ha ricordato Fontana. Una vera **emergenza sociale** non solo per i malati, ma anche per i loro familiari. È quindi importante mettersi in gioco intellettualmente anche da anziani, imparando cose nuove e stimolando continuamente il cervello.

Le regole da rispettare per garantirsi il benessere fisico e mentale sono abbastanza chiare, eppure moltissime persone non sembrano essere realmente **consapevoli** della propria condizione di rischio, trascurando di dedicare la necessaria attenzione all'alimentazione e all'attività fisica (complici i ritmi **frenetici** della vita moderna). «Bisogna sforzarsi di essere attenti, vivendo nel presente ed essendo consapevoli di ciò che è realmente importante», ha sottolineato il docente.

Senza un'inversione di rotta, le conseguenze a livello sociale potrebbero essere molto dannose. «Tra appena 15 anni, **una persona su tre** in Italia avrà più di 65 anni. Ci saranno moltissimi anziani, ma molti di questi non saranno in salute. Le liste di attesa si allungheranno e i costi della sanità potranno arrivare al collasso: si tratta di una vera e propria **bomba a orologeria**». Per disinnescarla, il tempo stringe.

LINK

https://magazine.fbk.eu/it/news/stili-di-vita-e-alimentazione-le-sfide-del-futuro/

TAG

- #fontana
- #key to health
- #trentinosalute4.0
- #ts4.0

VIDEO COLLEGATI

- https://www.youtube.com/watch?v=IYjP4rwJ-LA

AUTORI

- Matteo Serra