

Salute a 360 gradi

Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B

Lo stile di vita sano, spesso associato alla corretta alimentazione come fondamentale nel mantenimento di un buono stato di salute, non può essere identificato esclusivamente con l'esercizio fisico regolare, che pure ne rappresenta (forse) l'aspetto principale. Esso comprende una serie di abitudini che possono concorrere, insieme a dieta e attività fisica, al benessere generale.

Sempre più studi confermano, per esempio, il ruolo sinergico della modalità di consumo degli alimenti nell'ambito dei vari pasti rispetto agli effetti positivi esercitati dai loro componenti. Vale a dire: non è sufficiente scegliere cibi sani ed equilibrati da un punto di vista qualitativo e quantitativo; bisogna prestare attenzione anche a quando e a come vengono assunti. In particolare, secondo evidenze piuttosto recenti, la diversa distribuzione delle calorie e dei nutrienti nell'arco della giornata, può determinare differenze, in positivo o in negativo, a livello metabolico (del glucosio e dell'insulina in primis, ma anche sulla sazietà).

In questo contesto la prima colazione, completa dal punto di vista nutrizionale e consumata regolarmente, svolge un ruolo particolarmente impor-

tante, apportando benefici sia a breve sia a lungo termine, come emerge chiaramente dalla review di Ovidio Brignoli, vice presidente della SIMG, Società Italiana di Medicina Generale.

Un altro aspetto importante dello stile di vita, del quale si parla molto (soprattutto in estate), ma che resta comunque sottovalutato, è sicuramente l'idratazione. I dati disponibili confermano che la quota giornaliera di liquidi assunta quotidianamente dagli Italiani è ben lontana da quella definita dall'EFSA come corrispondente all'apporto adeguato, pari a 2 litri per le donne e 2,5 litri per gli uomini; questo anche se, ai bicchieri d'acqua (di rubinetto o minerale) bevuti quotidianamente, si sommano i volumi apportati dalle bevande sia calde sia fredde, oltre che dai cibi ad alto tenore d'acqua (soprattutto latte, frutta e verdura). L'intervista a Claudio Maffeis, Pediatra dell'Università di Verona, si propone proprio di fare il punto sul fabbisogno idrico nelle diverse fasi della vita e di sottolineare i multiformi benefici, a ogni età, di una corretta idratazione.

Uno stile di vita a 360°, dunque, da adottare e da promuovere per mantenersi in benessere e salute. ■