

Un approccio positivo al cibo per il benessere di corpo e mente

Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B

Ci fa sempre molto piacere parlare della relazione tra alimentazione e salute in senso positivo: sottolineando cioè le valenze favorevoli e protettive di specifici componenti alimentari.

Lo dimostra la grande maggioranza dei temi trattati nel corso dei due anni di vita di AP&B. E lo conferma l'intervista di questo mese a Giovanni Scapagnini, docente di Biochimica Clinica al Dipartimento di Medicina e Scienza per la Salute dell'Università del Molise, nonché Vice Presidente della Società Italiana di Nutraceutica (SINUT). Scapagnini ci parla appunto di "Positive Nutrition", evidenziando come, dalle ricerche più recenti, emerga l'importanza di un approccio positivo al cibo, che deve essere visto come fonte di sostanze benefiche per la salute. Purché, come sempre, nell'ambito di

un'alimentazione varia ed equilibrata, associata a uno stile di vita attivo.

Positivo è anche il messaggio della review firmata da Luca Piretta, gastroenterologo e nutrizionista dell'Università Campus Biomedico di Roma. Le evidenze scientifiche in proposito sono in costante aumento: il microbiota intestinale gioca un ruolo essenziale nel mantenimento della salute, a molti livelli. Non a caso l'insieme composto dall'essere umano e dal microbiota viene definito "superorganismo". Alimentare correttamente il nostro microbiota, con un adeguato apporto di fibra e di specifici composti è ormai tra le scelte più importanti che possiamo fare per il nostro benessere.

Chiude questo numero di AP&B la scheda su gelati, sorbetti e ghiaccioli, con i nostri migliori auguri di buone vacanze.

Buona lettura! ■