

Marina di Caulonia

# Le buona alimentazione segreto di una lunga vita

Gazzetta del Sud Lunedì 30 Marzo 2015

Armando Scuteri

**CAULONIA**

“Alimentazione dai bambini ai nonni”: se ne è parlato nel salone della biblioteca di Marina di Caulonia, in un seminario che il Comitato pro Caulonia, il circolo Aggregazione anziani e l’associazione culturale Tone, hanno proposto a una sala gremita di pubblico. Introdotti da Francesco Cannizzaro, presidente dei “ragazzi” della terza età, e dalla dottoressa Nella Montagna, hanno relazionato Dome-

nico Campisi, medico d’igiene e medicina preventiva, e Patrizia Pellegrini, naturopata bioterapeuta. Il primo, citando Pasteur, ha sostenuto che il 90% dei mali dell’uomo «trae origine da ciò che si mangia, da come si mangia, e da ciò che si beve». Ed ha parlato di diabete, ipertensione e lipidemia, «malattie del benessere». La dottoressa Pellegrini ha calamitato l’attenzione dell’uditorio parlando delle buone pratiche da seguire a tavola. Sottolineando, fra l’altro, che l’alimentazione deve essere

vista come prima e meravigliosa palestra per il corpo umano. «Rispettando alcuni principi – ha detto – ci si può mantenere in salute mangiando». La naturopata, che ha spiegato come si può raggiungere l’equilibrio psico-fisico attraverso gli alimenti.

Per Campisi e Pellegrini, insomma, è a tavola che bisogna cominciare a prendersi cura di se stessi. Iniziando ad associare fra loro i vari alimenti da consumare in tutti e tre i pasti giornalieri, colazione, pranzo e cena, e variando spesso le vivande. In maniera congiunta hanno dato importanza alla masticazione, e all’evitare altresì alimenti arricchiti con zuccheri e conservanti. Vanno bene, invece, le portate di erbe aromatiche e il buon peperoncino crudo. ◀