



**Patrizia Pellegrini:**  
Ambasciatrice del Benessere tra Naturopatia,  
Bergamotto e Dieta Mediterranea

A close-up portrait of Patrizia Pellegrini, a woman with long, wavy brown hair, looking slightly to the right with a gentle smile. She is wearing a light-colored, vertically striped top and a necklace with a blue pendant. The background is a soft-focus green plant. The image is framed by a large, dark red diagonal shape that cuts across the scene from the top left to the bottom right.

*Oggi abbiamo il piacere di intervistare Patrizia Pellegrini, una figura di spicco nel panorama della naturopatia e della promozione del benessere olistico. Portavoce e Coordinatore del settore Naturopatia e Bergamotto presso l'Accademia Bergamotto, Patrizia è anche una naturopata affermata, che opera come libera professionista, unendo conoscenze scientifiche e tradizioni naturali.*

*Il suo impegno si estende anche alla valorizzazione della Dieta Mediterranea, di cui è ambasciatrice per l'Accademia Internazionale della Dieta Mediterranea Italiana della città di Nicotera, contribuendo a diffondere i principi di uno stile di vita sano e sostenibile.*

*Con una solida esperienza accademica, Patrizia ricopre il ruolo di Docente Universitario presso l'Ateneo Salesiano di Roma, affiancando all'insegnamento la sua attività di giornalista pubblicista iscritta all'Ordine dei Giornalisti della Calabria.*

*Attraverso questa intervista, esploreremo il suo percorso professionale e personale, il suo legame con il bergamotto e il ruolo della naturopatia e della dieta mediterranea nella promozione del benessere. Un dialogo che promette di essere ricco di spunti e riflessioni su salute, natura e cultura.*



Patrizia, il suo percorso professionale è molto ricco e diversificato. Può raccontarci come ha iniziato la sua carriera e quali sono state le tappe fondamentali che l'hanno portata ad assumere ruoli così prestigiosi?

*Forse il mio lavoro ha trovato me, in un momento della mia vita in cui dovette prestare un'attenzione particolare alla mia salute...la stessa "salute" mi ha fatto desiderare di avvicinarmi ed iniziare a studiare la Medicina Naturale.*

*Mi ritengo una persona curiosa, molto attiva, instancabile e molto fortunata.*

*Mentre mi prendevo cura di me la "salute" supportata i miei studi e non sentivo stanchezza, in quel periodo ricordo che tra la famiglia il lavoro e la NEWPORT UNIVERSITY, non avevo un attimo libero ma era entusiasmante ricominciare a studiare a 37 anni.*

*Se chiudo gli occhi la pellicola del "film" della mia vita passa velocemente ed arriva oggi con grande meraviglia.*

*In questi 19 anni, nei primi tre anno e mezzo ho dato tutti gli esami dei 5 anni previsti, acquisendo la laurea triennale in Naturopatia più Master Biennale di Bioterapia Nutrizionale®, a seguire Master alimentazione oncologica funzionale, Master Alimentazione Consapevole© Metodo Molecolare, Master su DNA degli Alimenti, Master Alimentazione Chetogenica Antinfiammatoria e Low-Carb...non mi sono annoiata, tutt'altro.*

*Sono piena di gratitudine verso i miei compagni di corso e verso tutti i miei docenti che hanno sempre, anticipatamente, visto in me risorse...sconosciute anche a me stessa. In particolare la mia docente di anatomo-fisio-patologia, che dopo il primo anno di studio mi chiese di lavorare con lei...così mentre facevo la mamma, studiavo e facevo pratica lavorando fianco a fianco di chi mi ha insegnato tanto.*

*Continuo ad esser curiosa ed eterna studente, sono la stessa Patrizia di 19 anno fa che ha colto al volo le possibilità che la vita le ha dato, sempre in movimento, con positività e tanto amore per la propria professione.*



- È Portavoce e Coordinatore del settore Naturopatia e Bergamotto presso l'Accademia Bergamotto. Come si sviluppa il lavoro in questo contesto e qual è l'importanza del bergamotto in naturopatia?

*Lascio le parole del Prof.re Caminiti circa la mia nomina quale portavoce e coordinatore settore "Naturopatia e Bergamotto".*

*"Il direttivo ha valutato la proposta del prof. Vittorio Caminiti, nella qualità di presidente della medesima Accademia, di nominare un portavoce e coordinatore per il settore "Naturopatia e Bergamotto" per il 2017/18.*

*Dopo una attenta valutazione della rosa di curriculum in possesso della commissione, il direttivo, visto l'altissimo spessore professionale e la notorietà di una delle candidate, si esprime decidendo di comune accordo a designare per la "ACCADEMIA INTERNAZIONALE DEL BERGAMOTTO" Onlus, la portavoce e coordinatore per il settore "Naturopatia e Bergamotto" per il 2017/18, la dott.ssa Patrizia Pellegrini sicuri che onorerà, come pochi sapranno fare, tale prestigioso incarico.*

*Il direttivo si ritiene soddisfatto per la scelta testé fatta, poiché la dott.ssa è persona brillante, di ottima cultura e di alto spessore professionale e dallo spirito costruttivo. Tutti i presenti, con questa scelta, si auspicano per il futuro, grazie alla designazione della nuova portavoce dott.ssa Adele Briganti, ci possa essere un proficuo lavoro, ricco di novità, qualità e grande sviluppo. "*

- In qualità di naturopata, quali sono le principali sfide che affronta nel sensibilizzare le persone verso pratiche naturali per il benessere?

*La sfida più grande ogni giorno è fare del mio lavoro un atto di prevenzione, noi Naturopati siamo visti un po' come l'ultima spiaggia per il cliente, clienti che ci vengono indirizzati direttamente dal medico di famiglia, o dalla ginecologa, o dall'urologo, o dal cardiologo, o dal gastroenterologo..etc... etc...*

- Quali benefici apporta l'uso del bergamotto nella medicina naturale e come viene valorizzato nei suoi studi e pratiche?

*Le distese di agrumeti calabresi producono un'enorme quantità e varietà di frutti deliziosi. Tra questi, ce n'è uno molto speciale, il bergamotto. In Italia, questo agrume si coltiva esclusivamente in provincia di Reggio Calabria, lungo la fascia costiera che va da Villa San Giovanni a Caulonia, tanto da diventare praticamente il simbolo.*

*Dal punto di vista nutrizionale, oltre a rafforzare il sistema immunitario per la forte presenza di vitamina C, come tutti gli agrumi.*

*Il bergamotto è di supporto per il buon funzionamento del sistema nervoso, aiuta l'equilibrio sonno-veglia, favorisce la buona digestione proteggendo la flora intestinale e combatte l'inappetenza. Inoltre, abbassa il colesterolo e i trigliceridi, regola la pressione arteriosa, diminuisce la glicemia nel sangue ed è un concentrato di antiossidanti che, secondo recenti studi, aiuterebbero anche a prevenire le malattie degenerative.*

- **Come si integra la naturopatia con le altre discipline del benessere olistico?**

*Il naturopata può intendersi come un operatore del benessere, della prevenzione primaria, dell'educazione e promozione alla salute individuale, sociale ed ambientale; ha quindi un approccio sistemico all'individuo nelle sue manifestazioni psico-fisico-energetiche, nel rispetto delle leggi della Natura. La naturopatia olistica, arricchendo la pratica medica tradizionale, può offrire una prospettiva unica sulla salute e sul benessere. Infatti, essa combina l'approccio scientifico della medicina allopatrica con una profonda attenzione all'equilibrio e all'armonia del corpo, della mente e dello spirito abbracciando una visione complessiva dell'individuo.*

- **Come Ambasciatrice della Dieta Mediterranea, quali sono le sue strategie per promuovere questo modello alimentare?**

*Ogni giorno promuovere la "salute" è la mia missione, il mio cibo è la mia medicina, questo implica che ciò che c'è stato tramandato dai nostri nonni diviene oggi cultura nutrizionale : la DIETA MEDITERRANEA è il modello da promuovere per le buone pratiche.*

- **Ritiene che oggi ci sia un rischio di perdita della cultura legata alla Dieta Mediterranea? Se sì, come possiamo proteggerla e trasmetterla alle nuove generazioni?**

*In questi 19 anni tra studio e professione se c'è qualcosa che ho imparato è che se non vuoi perdere la cultura di ciò in cui credi , qui parliamo di Dieta Mediterranea, devi scendere tra la gente, meglio ancora tra i ragazzi nelle scuole e con progetti e seminari informativi parlare di Dieta Mediterranea e dei prodotti che la identificano , delle ricette della tradizione e delle modalità di cottura che rendevano e rendono ancora oggi il cibo funzionale e terapeutico.*



- **Quali sono i benefici principali della Dieta Mediterranea non solo a livello nutrizionale, ma anche culturale e sociale?**

***Promozione di un territorio, crescita del lavoro, aumento del benessere fisico e psicofisico.***

- **Come docente universitario, quali sono le competenze che cerca di trasmettere ai suoi studenti nel campo della naturopatia e delle scienze legate al benessere?**

***L'amore per la nostra storia antropologica, la ricerca delle scienze naturali, il ben-essere e il bell'essere attraverso il cibo culturale.***



Come giornalista pubblicista, quali sono i temi su cui ama scrivere di più e come riesce a coniugare l'attività giornalistica con quella accademica e professionale?

*"Fai il lavoro che ami e non lavorerai un giorno della tua vita" recita un'aforisma. Dopo aver scritto tanti articoli per testate giornalistiche da nord a sud d'Italia, non ultimo Napoliflash24, riguardo alla Naturopatia, al Benessere, ai Prodotti Identitari, ho voluto dare valore al mio percorso affrontando l'esame di Pubblicista OdG della Calabria ed essere iscritta è per me un onore.*

- Patrizia, secondo la sua esperienza, come è cambiato l'interesse verso la naturopatia e i rimedi naturali negli ultimi anni?

*Confesso che non è stato sempre "rose e fiori", ciò che viene ignorato o che è poco conosciuto spaventa ma la divulgazione è fondamentale e sta a noi promuovere la conoscenza. In questi 19 anni l'informazione attraverso seminari, corsi, convegni in sinergia con medici, docenti, professori accademici ecc ecc ha fatto sì che sempre più persone si avvicinassero alla Naturopatia e ai rimedi naturali né è testimonianza il periodo COVID che abbiamo vissuto. Attraverso i rimedi naturali si stimola l'organismo a maggior funzioni, non si sopprime qui di il sintomo, ma si va alla radice*

- Quali sono i suoi progetti futuri?
- Ci sono iniziative particolari che vorrebbe realizzare per continuare a promuovere la salute e il benessere in maniera olistica?

*Certamente, i progetti sono stimoli quotidiani importantissimi per la promozione della salute. In particolare mi piacerebbe tornare a viaggiare in Italia, a livello regionale, conoscere nuovi luoghi e acquisire vecchie ricette delle nonne locali, studiarne il valore terapeutico e identificarle in modo funzionale.*

- Se dovesse dare un consiglio a chi desidera intraprendere un percorso professionale nel campo della naturopatia o della promozione della Dieta Mediterranea, quale sarebbe?

*Di non smettere mai di studiare e ritenersi sempre studenti, c'è un mondo da scoprire fuori da noi, ed è infinito.*

- Qual è il valore che considera più importante nel suo lavoro quotidiano?

*Accogliere e saper ascoltare.*



- C'è un episodio o un momento particolare che ha segnato la sua carriera e che vorrebbe condividere con noi?

*Si, e mi commuove ripercorrerlo. Io sono nata ad Ancona, sono vissuta a Manziana un paese bellissimo in provincia di Roma ma da anni mi sono fatta adottare dal sud d'Italia, esattamente da Roccella Jonica, un paese Calabrese in provincia di Reggio Calabria in cui al di là della bellezza del suo mare e dalla sua gente mi ha regalato un tempo lento, un tempo in cui puoi incontrare te stessa e vivere assaporando minuti, i secondi...i decimi delle giornate, dove un sorriso di una nonna acquisita ti accoglie in un abbraccio e il profumo del cibo nei vicoli ti racconta la storia della sua gente dai valori antichi. Ecco tutto questo ha rafforzato in me quello che poi è diventato il mio lavoro o la mia carriera che dir si voglia. Io sono solo una Naturopata Funzionale.*