

Occhio alla tavola

Già 5.000 anni fa la medicina tradizionale indiana ayurvedica esaltava il cibo utilizzandolo a scopi terapeutici. Anche Ippocrate nel IV secolo a.C. lo considerava la medicina di ogni uomo. Ma oggi, nell'epoca della globalizzazione, del fast style, dell'efficienza fisica incondizionata e delle aspettative di una longevità quasi soprannaturale, qual è il ruolo del cibo e dell'alimentazione che garantisce tutto questo? Determinante, se si pensa all'integrità del corpo, al suo benessere, alla prevenzione dell'obesità e delle altre patologie dismetaboliche, cardiovascolari, osteoarticolari. Importante, se si fa riferimento a un'alimentazione equilibrata che tenga conto dello stato nutrizionale individuale, dell'età, del sesso, delle abitudini di vita, del dispendio energetico, degli stati emozionali e delle pulsioni per il cibo e di tutti i fattori che influenzano il comportamento alimentare. Le linee guida proposte dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione rappresentano le indicazioni istituzionali di riferimento, coerenti con la tradizione gastronomica italiana e la dieta m

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/02/2011