

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Sicob				
14	La Sicilia	19/05/2014	<i>SICOB: IL PROF. LUIGI PIAZZA ELETTO NUOVO PRESIDENTE</i>	2
Rubrica Alimentazione e salute				
16	La Stampa	19/05/2014	<i>Int. a G.Calabrese: "IL FUTURO E' NEL BELLESSERE: IL MIX DI SALUTE E SERENITA'" (N.Ferrigo)</i>	3

CHIRURGIA DELL'OBESITÀ

Sicob: il prof. Luigi Piazza eletto nuovo presidente

Il prof. Luigi Piazza (nella foto) è il nuovo presidente della Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche (Sicob): è stato eletto all'unanimità durante il XXII congresso nazionale che si è svolto a Napoli.

Direttore di struttura complessa di Chirurgia generale e d'Urgenza all'Arnas Garibaldi Centro, il prof. Piazza ha al suo attivo 140 pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali e nazionali e oltre 5.500 interventi come primo operatore in chirurgia addominale.



Nel discorso di insediamento Piazza ha evidenziato i punti principali del suo mandato, basato sulla prosecuzione della tradizione chirurgica nel solco di quanto costruito dai predecessori, ma soprattutto di quanto brillantemente fatto dal presidente Nicola Scopinaro,

che è riuscito a dare voce alla chirurgia bariatrica italiana nel mondo attraverso le sue ricerche e il suo impegno chirurgico. Ha inoltre ribadito che la Sicob deve essere tra le società chirurgiche quella più aperta alle innovazioni, non solo chirurgiche, ma anche all'uso delle tecnologie di comunicazione e di formazione, quali il sito web istituzionale, che ha il compito di rafforzare la comunicazione e il confronto tra i soci.



“Il futuro è nel benessere: il mix di salute e serenità”

Il dietologo Calabrese spiega i segreti della dieta mediterranea

Intervista



NADIA FERRIGO

Dal benessere, al «benessere». Una dieta personalizzata, proprio come un abito su misura, non regala solo buona salute, ma anche serenità e armonia. Per essere sani e belli non servono trucchi, basta la nostra cucina mediterranea. Il dietologo ed esperto nutrizionista Giorgio Calabrese, nel suo ultimo libro «Dimagrire con la dieta mediterranea», pubblicato da Cairo Editore e scritto a quattro mani con la moglie Caterina, spiega come adot-

tare un regime alimentare sano ed equilibrato, ideale sia per chi deve dimagrire, sia per chi vuole mantenere il peso forma.

Equilibrata, conviviale, trasversale, duttile. Ma anche etica e allegra. Patrimonio dell'Unesco, orgoglio nostrano e ora anche il segreto per dimagrire?

«Di dieta mediterranea si parla parecchio, in gastronomia, economia e agricoltura, ma non viene mai presa in considerazione come modello per perdere peso. Forse perché non ha un acronimo, e non suona “moderna”: per questo nel libro la chiamiamo DM. E' una dieta “includente”, cioè che non elimina nessun cibo, anzi: si deve mangiare un po' di tutto. La tanto celebrata Dukan, come tutte le diete iperproteiche con un solo nutriente, nel breve periodo aiuta a dimagrire. Poi però i chili si riprendono, e con interessi da usurari».

Il libro non consiglia un regime preciso, illustra una serie

di modelli differenti. Sta a ognuno di noi capire che cosa va bene e cosa no?

«Credere che la dieta possa essere la stessa per tutti è un errore. Prendiamo il metodo Weight Watchers., valido, ma non è “su misura”, mentre il paziente deve capire cosa mangiare e cosa no, anche in base a età, patologie e stile di vita. Bisogna immaginare la dieta mediterranea come un grande contenitore da cui pescare gli alimenti più giusti per noi».

Mangiare bene per curare il corpo, ma anche il cervello.

«Se a pranzo mangio solo un panino di corsa, poi, tornato in ufficio non riuscirò a concentrarmi. Come dietologo della Juventus, so bene che per avere un'ottima prestazione bisogna seguire un'ottima dieta. Questo non vale solo per gli sportivi, ma per tutti, compresi quelli intellettuali. È questo che si intende per benessere, il primo vantaggio di uno stile di vita sano. Un concetto nato dal confronto con mia moglie, che oltre a essere tecnologa alimentare, è anche

laureata in teologia: il benessere della mente, e dell'anima, non sono slegati da quello fisico».

E come si fa a capire quando e se bisogna dimagrire?

«Nel libro riporto una misura semplice, l'indice di massa corporea: una formula facile, che si ottiene dal rapporto tra peso e altezza. Da lì si può iniziare a costruire la propria dieta su misura».

Per dimagrire bisogna iscriversi in palestra?

«Bisogna valutare con attenzione le varie esigenze: Ma la regola per tutti è: un po' di movimento va fatto, sempre e comunque. Può bastare una camminata di un'ora al giorno, oppure lasciare a casa la macchina e prendere la bicicletta. Se facciamo esercizio tutti i giorni, abbassiamo la nostra resistenza all'insulina, che va bene perché brucia gli zuccheri, ma se ne produciamo troppa, e troppo velocemente, la fame torna subito. Il benessere si costruisce giorno dopo giorno, con uno stile di vita sano: ecco l'unica ricetta davvero infallibile».

I principi

A ognuno il suo

■ La dieta è un atto medico e quindi deve essere sempre personalizzata.

Di tutto un po'

■ Non bisogna mai escludere nessun alimento: una buona dieta include e non elimina nulla.

Età e patologie

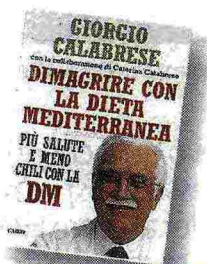
■ Se ben calibrata, la dieta non serve solo per dimagrire, ma anche per combattere gli acciacchi dell'età.

Kilometro zero

■ La qualità dei cibi che consumiamo è molto importante: se arrivano da luoghi vicini a casa è meglio.

Benessere

■ La dieta non serve soltanto per dimagrire, ma anche per ingrassare un po' e mantenersi in buona salute.



Il libro

«Dimagrire con la dieta mediterranea», di Giorgio e Caterina Calabrese (Cairo Editore)



La dieta mediterranea è un grande contenitore da cui attingere i cibi più giusti per noi