

Come nutrirsi in modo adeguato per non ritrovarsi obesi e malati

RIMINI. Insegnare ai cittadini a nutrirsi nel modo giusto per evitare tutti i problemi che la cattiva alimentazione porta con sé: dall'obesità alle malattie cardiovascolari, al diabete. «Il cibo è un piacere, e noi vorremmo che questo piacere continuasse nel lungo termine» spiega il dottor Domenico Tiso, presidente di Asas (associazione per la salute correlata all'alimentazione e agli stili di vita) e consulente di Federbio. È l'obiettivo che si è prefissato l'ospedale privato accreditato Villa Maria di Rimini, con il nuovo servizio di dietetica e nutrizione. «La nostra intenzione è fare un passo in avanti nella crescita e nello sviluppo dei servizi offerti dalla casa di cura» dichiara il direttore generale di Villa Maria Gualtiero Antola, un "passo" verso gli stili di vita che ognuno di noi dovrebbe seguire per vivere meglio. Non si tratta di prevenire le malattie allora, ma di trovare «il giusto compromesso tra la pigrizia in cucina e il rispetto della propria salute», afferma Fabrizio Malpiero, dietista e farmacista, perché «due minuti in più possono essere investimenti preziosi per vivere un periodo più lungo in salute».

