Pizza e caffè (senza abusi) fra gli ingredienti della dieta equilibrata

pizza-e-caffe-03f53b28

Benessere e salute. Sono due dei macro-temi andati in scena sul palcoscenico della VI edizione della **Giornata Nazionale della Previdenza e del Lavoro**, giunta al suo terzo giorno. Lo scopo della tre giorni è fare cultura, informazione e divulgazione sui temi della previdenza, del lavoro e del benessere, un'esigenza – quest'ultima - sempre più urgente come è emerso dalla forte affluenza all'Isola della Salute, l'area della manifestazione nella quale famiglie e scolaresche si sono sottoposte a esami di primo livello, visite specialistiche e consulti gratuiti. Presenti **biologi nutrizionisti, medici specializzati in dermatologia, medici di medicina generale, infermieri professionali, farmacisti**.

"Abbiamo effettuato oltre 300 colloqui in soli due giorni e le visite proseguiranno nella mattinata di oggi", spiega **Salvatore Ercolano**, biologo nutrizionista presente allo stand dell'Enpab. "Qui conduciamo interviste su abitudini alimentari e stili di vita e forniamo valutazioni antropometriche e consigli alimentari personalizzati". Queste le novità emerse: "Il cibo sta perdendo nell'immaginario delle persone la funzione base di nutrimento per l'organismo e sta diventando una sorta di consolazione: un conforto dalle frustrazioni della vita quotidiana". Ercolano riferisce che le persone nei pasti serali assumono alimenti grassi e zuccherati e alimenti grassi e salati, mentre persiste la cattiva abitudine di **saltare la prima colazione**. I nutrizionisti sensibilizzano le famiglie a diminuirne la quantità in maniera graduale, ma senza eliminarli perché la dieta deve appagare prima la mente e poi il corpo e non deve essere troppo restrittiva.

I commenti dei visitatori, presenti allo stand, sono i più disparati: "Mi tagli una gamba, ma non mi tolga la pizza", dice un visitatore napoletano scherzando con Ercolano. Pizza e caffè possono essere elementi utili anche a costruire una **dieta sana purché non se ne abusi**, risponde il nutrizionista. Possono infatti essere inseriti in una dieta bilanciata, ma il consiglio è chiaro: "**Pizza una volta a settimana e caffè due-tre volte al giorno** (al massimo) e sempre a stomaco pieno".

Grande affluenza anche presso il desk degli **psicologi**. “Abbiamo già registrato un centinaio di presenze al nostro stand tra ieri e la mattinata di oggi”, spiegano dall’Istituto di Terapia Relazionale (Iter) diretto da **Rossella Aurilio**. “I visitatori ci sottopongono richieste mirate: dalle informazioni relative alla sintomatologia a informazioni su come affrontare disagi legati all’attuale fase del ciclo di vita. Presenti anche molti giovani delle scuole interessati a conoscersi meglio e a capire quale tipo di supporto possono offrire strutture come le nostre”.