



TUTTI A TAVOLA: MANGIO BENE, VIVO MEGLIO

In corso all'Università dell'Insubria il progetto del dipartimento di Medicina e Chirurgia che coinvolge 250 dipendenti e le loro famiglie

Varese e Como, 28 maggio 2019 - «Tutti a tavola. Scelgo di mangiare bene, vivo meglio!» è un progetto che consiste nell'insegnamento, da parte di un pool di docenti universitari ai dipendenti dell'ateneo, su come **alimentarsi in modo corretto**, per stare bene e vivere meglio. Lo scopo di questo progetto, avviato due anni fa e tuttora in corso, è la promozione e l'educazione alla salute attraverso un'indagine sugli stili alimentari condotta attraverso questionari anonimi.

Le specialiste coinvolte nella ricerca, promossa dal **dipartimento di Medicina e Chirurgia** dell'Insubria, sono: la coordinatrice **Eugenia Dozio**, dietista clinica; **Eliana Piantanida**, professore associato di Endocrinologia; **Eugenia Trotti**, professore aggregato di psicologia clinica; **Daniela Gallo**, specialista in Endocrinologia.

I risultati sono stati presentati il 23 maggio nella sede varesina dell'ateneo ma è in programma un secondo incontro il **7 giugno a Como**, dalle 10 alle 12 nell'aula S.2.7 di Sant'Abbondio. Dal confronto e dall'analisi dei quesiti è emerso che **l'80 per cento** del personale tecnico amministrativo dell'Insubria ha un buono stile di vita ma non lo riconosce. Soltanto **il 15 per cento** crede di alimentarsi in modo corretto e di condurre una vita sana, fatta di comportamenti adeguati per evitare il proliferare di malattie cardiovascolari o altre patologie. Moltissimi degli interpellati pensano invece di sbagliare e si sentono in colpa per gli spuntini fuori pasto, non proprio benefici ma tutto sommato tollerabili.

Eugenia Dozio spiega: «Non sono solo le conoscenze sulle malattie e sulle cure a tutelare lo stato di salute delle persone ma anche la consapevolezza di attuare comportamenti e scelte di vita sani. Da qui l'obiettivo di portare i partecipanti a **scelte alimentari consapevoli** per migliorare il proprio stile di vita, attraverso l'acquisizione di competenze specifiche, che li rendano in grado di contribuire in modo attivo alla promozione di sane abitudini alimentari».

Le esperte sottolineano gli errori più frequenti che si compiono a tavola e attorno al mondo dell'alimentazione: dal **fenomeno del dieting**, cioè l'essere sempre a dieta, all'assunzione di cibo come terapia per far fronte all'ansia o alle grandi emozioni, alla





convinzione che l'aumento di peso sia causato da un cattivo funzionamento della tiroide, anche prima di essersi sottoposti a qualunque accertamento. E poi c'è la **moda del senza glutine**: si è diffusa l'erronea convinzione tra molti che una dieta priva di questa proteina sia salutare, cosa assolutamente non vera. La dieta senza glutine va seguita infatti per tutta la vita solo se si è celiaci.

Il questionario sulle abitudini alimentari indaga anche **altri aspetti**: dal tempo che si dedica al pranzo al capire se e che cosa si mangia fuori pasto, all'approfondimento dei sensi di colpa rispetto al cibo. Essere a dieta a tutti i costi e senza soluzione di continuità ha infatti parecchi effetti negativi.

Sottolinea ancora **Dozio**: «Il nostro corpo si adatta alla condizione di riduzione delle calorie, consumando meno, se si perde peso in fretta e poi lo si riprende, la composizione corporea cambia. Si parla di **effetto yo-yo**, ovvero si ha la perdita della massa magra e aumento di quella grassa, con conseguente riduzione del consumo energetico. Tutto questo favorisce il senso di frustrazione per l'incapacità di raggiungere i risultati sperati».