

Presentazione:

L'amministrazione comunale di Conegliano ha avviato un progetto di educazione alimentare rivolto alla cittadinanza, che vede quali partners scientifici l'Università di Padova, Laboratorio di Epidemiologia Ambientale del Dipartimento di Medicina Ambientale e Sanità Pubblica e l'ULSS 7, Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN).

Obiettivo primario del lavoro è quello di fornire al cittadino, attraverso incontri a tema, le conoscenze minime per l'autodeterminazione di uno stile alimentare corretto.

L'argomento trattato è frequentemente oggetto di considerazioni contraddittorie, superficiali e luoghi comuni di cui sono pervasi i media che, mossi da logiche commerciali, spesso limitano la trattazione del problema alimentare ad alcuni banali slogan privi di fondamento scientifico.

La reazione a questi continui "attacchi" è difendersi attraverso lo sviluppo di un maggior grado di consapevolezza e competenza.

Cerchiamo, quindi, di capire perché, cosa, quanto e quando è bene mangiare per raggiungere e mantenere un buon livello di "salute", inteso quale "condizione di benessere fisico, mentale e sociale".

La parola "dieta" ha assunto fino ad oggi un'accezione negativa, scaturendo quasi una forma di antipatia, un'ossessione che ciascuno di noi ha provato almeno una volta nella vita.

Eppure "dieta" non significa altro che "uno stile alimentare" razionale ed equilibrato che una persona sana deve assumere quotidianamente in funzione delle proprie necessità biologiche e nutrizionali al fine del mantenimento di un buono stato di salute.

Tutto ciò che percepiamo come imposto, dovuto e incomprensibile, è spesso non accettato, soprattutto se si tratta del mangiare. Il desiderio di ciascuno è quello di sedersi a tavola e gustare ogni pietanza liberamente senza l'assillo di restrizioni, pesi e misure. **Mangiare deve essere un piacere.**

TESTI A CURA DI:

Prof. Giorgio Moretti

Università di Padova, dipartimento di Medicina Ambientale e Sanità Pubblica

Dott. Roberto Mazzer

Responsabile del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, ULSS7

Dott.ssa Fabiola Stuto

Responsabile area Nutrizione del Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, azienda SS6 di Pordenone

Alessandra Cappelletto

Laureanda in Medicina e Chirurgia, Università di Padova



Università di Padova
Dipartimento di Medicina Ambientale
e Sanità Pubblica



Azienda
ULSS7
Venezia