



A.S.I.A.

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

Le riflessioni di A.S.I.A.

LA SALUTE E' COMPATIBILE CON IL PIACERE DELLA TAVOLA?

La risposta è sì.

Se spostiamo l'obiettivo dalla malattia all'essere umano nel suo complesso, fatto di corpo e psiche, di percezioni di sé e di bilancio tra ben-essere e aspettative di vita e salute.

Sul piano della cultura scientifica medico-biologica è necessaria una rivoluzione copernicana che metta al centro non la malattia, se non come elemento in contrasto con la vita, ma la vita stessa che si articola perennemente tra bene e male intesi non come elementi fuori da sé, ma dentro di sé, alla continua ricerca di un equilibrio.

Il compito della medicina “di base” è in questo contesto insostituibile: non si tratta di trasformare gli ambulatori medici in centri benessere ma adottare nella comunicazione e nella divulgazione l'antico comandamento: non fare ad altri ciò che non vorresti che facessero a te stesso.

E nel campo dell'alimentazione, il terapeuta non dovrebbe dimenticarsi dei propri piaceri e delle restrizioni spesso ingiustificate che affliggono i pazienti.

Da un punto di vista educativo è possibile adottare un atteggiamento diverso e maturo e alla fine più produttivo. Favorire cioè soprattutto con i pazienti più sensibili un rapporto creativo e felice con il cibo, che non deve essere considerato un elemento secondario e a volte negativo nelle questioni di salute: anche un diabetico o un cardiopatico possono e debbono godere dei piaceri della tavola: certamente è importante dare loro direttive e consigli gastronomici adeguati.

In questo modo il medico avrà a che fare con pazienti più soddisfatti e rilassati, disponibili ad accettare le inevitabili regole che dovremo loro imporre.

Non va dimenticato poi che uno spirito gratificato innesca feedback positivi utili a rafforzare il sistema immunitario e ridurre lo stress.

Buona tavola e salute possono quindi coesistere in una intelligente e innovativa concezione della medicina.

E' auspicabile quindi una alleanza culturale e tecnica tra la parte più progredita e sensibile della classe medica e quella più preparata dei gastronomi e degli chef per la creazione di una vera gastronomia del piacere compatibile: compatibile con la salute del corpo e dell'anima.

Dott. Marco Baroni

Milano, 26 giugno 2015