

## Grande successo a Chiusi per il convegno ADA “Stili alimentari ed invecchiamento in salute”

Lo scorso sabato 20 ottobre l'A.D.A., Associazione per i Diritti degli Anziani, ha organizzato presso la sala conferenze di Banca Valdichiana di Chiusi Scalo, il convegno “Stili alimentari ed invecchiamento in salute”, con il patrocinio del CESVOT e con la collaborazione di enti pubblici e privati (Comune di Chiusi, Provincia di Siena, Regione Toscana, USL7, Banca Valdichiana credito Cooperativo Tosco - Umbro, ConfArtigianato persone) e delle altre Associazioni e Parrocchie del territorio (Associazione Amici per Sempre, Associazione Diabetici Valdichiana Senese, Associazione Volto Amico Arcisolidarietà Montallese, Auser Chiusi Stazione, Parrocchia Santa Maria della Pace, Parrocchia di San Secondiano).



L'evento, che ha avuto un largo consenso anche tra le persone più anziane, si è aperto con i saluti del Dott. **Fabrizio Tofani**, Presidente del CESVOT di Siena che, dopo aver fatto i complimenti all'Associazione A.D.A. per l'attività che svolge nel territorio, ha sottolineato l'importanza del parlare di alimentazione all'interno di un più ampio contesto socioeconomico: il 20% della popolazione (nord “ricco”) consuma l'80% delle risorse e dei beni.

**Nellina Quitti**, Presidente dell'A.D.A. provinciale, in linea con le dichiarazioni del Presidente Tofani, ha evidenziato che la crisi economica rappresenta un'opportunità per cambiare e forse migliorare. Le associazioni di volontariato non possono continuare a percorrere strade antiche, devono avere occhi attenti, intercettare i bisogni, le attese, le speranze, ricalibrare le proprie opere impegnandosi a difendere i diritti di ciascuno, soprattutto dei più deboli, denunciare le ingiustizie ed inefficienze, attivare percorsi di coesione sociale, proporre nuovi stili di vita e far acquisire com-

petenze e conoscenze.

**Andrea Micheletti** (Assessore Qualità della Vita del Comune di Chiusi), ringraziando l'A.D.A. per la forte collaborazione che nel tempo ha instaurato con il Comune di Chiusi, ha poi sottolineato l'importanza di queste iniziative sia per le tematiche trattate che per l'opportunità di fare rete tra istituzioni, associazioni di volontariato e cittadini.

A seguire il Dott. **Salvatore Bocchini**, Presidente Associazione Diabetici Valdichiana Senese e Medico di Medicina Interna a Nottola, ha spiegato l'intensa attività svolta dall'Associazione A.D.I.V.-A.S.E. e come questa sia aperta ad avere altre

collaborazioni sul territorio. Ha inoltre sottolineato che l'avere uno stile alimentare salutare incide notevolmente sulla prevenzione del diabete di tipo II, malattia che insorge nell'età adulta anche in conseguenza della presenza di abitudini alimentari poco salutari, sedentarietà, obesità, ipercolesterolemia ed ipertensione. E' quindi utile svolgere fin dall'età scolare un'attenta educazione alimentare che si coniuga con il fare attività fisica. Importante a questo proposito è il coinvolgimento degli anziani, educatori per le nuove generazioni in quanto portatori dei tradizionali valori dell'antica tradizione “contadina”.

L'evento è proseguito con la relazione della Dott.ssa **Adriana Tonini**, Referente di zona per la promozione della salute, USL7 area Valdichiana Senese la quale, riprendendo i concetti proposti dal Dott. Bocchini, ha parlato dei progetti di educazione che sono portati avanti dalla Società della Salute e che riguardano le scuole. Alimentarsi bene significa infatti conoscere l'origine

dei prodotti, la loro forma ed i loro colori. Per questo sono importantissime le esperienze con gli orti e le fattorie didattiche.

Proprio a proposito di conoscenza dei cibi la dietista **Sara Foscoli** ha presentato una relazione dal titolo “i colori della salute: i cibi e le loro caratteristiche nutrizionali” in cui ha spiegato i concetti di calorie, proteine, grassi, carboidrati, sali minerali, vitamine e proteine. Durante il suo intervento ha poi cercato di far capire quali sostanze sono presenti in ogni tipologia di cibo che mangiamo. La professionista si è poi soffermata sul fatto che un ampio consumo di alimenti di origine vegetale può ridurre l'insorgenza di patologie cardiovascolari, metaboliche, neurovegetative, infiammatorie e tumorali.

Dopo questo intervento la Dott.ssa **Maria Luisa Bacosi**, Biologa che opera all'Università degli Studi di Perugia nel Dipartimento di Medicina Interna, ha parlato di un argomento innovativo: le interazioni tra assunzioni di farmaci ed alimentazione. Da dati emersi in ricerche scientifiche risulta che gli alimenti ricchi di vitamina K (come le verdure a foglie verdi) possono ridurre l'efficacia dei farmaci anticoagulanti e che il succo di pompelmo sia coinvolto nel metabolismo di molti farmaci (benzodiazepine, statine, immuno-

soppressori, antiritmici, antistaminici, antidepressivi). La Dott.ssa ha inoltre sfatato l'errata convinzione che gli integratori e le preparazioni erboristiche sono naturali e quindi sicure. Anche gli integratori naturali a base ad esempio di Valeriana, Iperico o Ginkgo Biloba, infatti, possono interagire con i farmaci anche in modo grave.

Infine la Dott.ssa **Barbara Bertocci**, Psicologa, Psicoterapeuta, Specialista in Psicologia della Salute ha concluso il convegno chiarendo che il termine dieta non significa necessariamente restrizione ma che si riferisce più appropriatamente ad un modo di vivere. La dieta ideale non è solo quella che soddisfa i fabbisogni nutritivi, ma anche quella che appaga i nostri sensi, non si discosta dalla nostra tradizione alimentare e non concorre a sviluppare problemi di salute nel tempo. La dott.ssa ha poi sottolineato l'indissolubile rapporto tra emozioni, corpo e cibo e quanto il nutrirsi porti con sé aspetti culturali, sociali, relazionali ed emozionali. Parlando infine delle cause psicologiche e sociali che possono determinare problematiche di salute nell'età anziana (malnutrizione, carenza di singoli fattori nutrizionali ed obesità) ha infine precisato che una dieta idonea è uno dei pilastri basilari per raggiungere una sana longevità, dando anni alla vita e, soprattutto, dando vita agli anni.