

ALIMENTAZIONE & SALUTE

# Alberto Fiorito nutrizionista Iericino in marcia per l'Expo

È tra gli autori di "Mangia bene, cresci bene"

L'INTERVISTA

MARCO TORACCA

«IL MEDICO migliore è ancora la paura. Sì proprio quella. Purtroppo è così». Alberto Fiorito, 55 anni, Iericino, medico omeopata nutrizionista, tra gli autori del progetto "Mangia bene e cresci bene" in collaborazione con il **Moige (Movimento Italiano Genitori)**, docente presso le università di Padova e Parma per i corsi Master di Medicina Iperbarica ed Estetica Orale ha elaborato questa teoria dopo anni di attività. «Lo dico a malincuore. Solo dopo un infarto, un ictus, o un problema pressorio importante la gente inizia a fare attenzione. Ci vuole qualcosa che tocchi il tempo perché si guardi con sospetto un girovita che cresce a dismisura e si dica stop a un'alimentazione che porta verso la malattia». Insomma troppo spesso la stalla si chiude quando i buoi sono già scappati. «Non sempre è così, per fortuna, ma la stragrande maggioranza dei pazienti corre ai ripari dopo un allarme grave e invece potrebbe prevenire tutti i problemi seguendo delle regole semplicissime», dice Fiorito che sabato prossimo sarà all'Expo di Milano per discutere di queste tematiche nel

corso del convegno "Pianeta nutrizione e integrazione".

**Che cosa dirà nel corso dell'incontro?**

«La scienza ha dimostrato che esiste una relazione molto stretta tra l'alimentazione

e l'insorgenza delle patologie. Nutrirsi in modo bilanciato allunga la vita»

**C'è chi non lo fa?**

«Sì. Sono pochi quelli che stanno attenti. E non serve diventare dei fondamentalisti per allungarsi la vita»

**Cioè?**

«Tra chi diventa un fedele dell'alimentazione biologica e chi invece va avanti a Nutella e McDonald c'è una via di mezzo»

**Quale?**

«Prima di tutto il movimento. Il primo anello della catena che allunga la vita è muoversi. Fare anche venti o trenta minuti di camminata al giorno riescono già a fare parecchio. La sedentarietà è il primo nemico. Poi c'è il cibo fatto di alimenti che hanno al loro interno sostanze che fanno male. Uno può mitigarne gli effetti con un'alimentazione più biologica. E poi eliminare fumo di sigaretta e caffè»

**Chi viene da lei è già all'ulti-**

**ma spiaggia o all'inizio del cammino?**

«Il mio primo obiettivo è evitare la malattia. Quindi indurre uno stile di vita conso-

no che cerco di diffondere attraverso convegni e libri. Molto è già stato fatto. Se nella nostra provincia si stanno sviluppando i negozi e anche i market che vendono alimenti biologici qualcosa di buono vuole dire che è stato seminato. Ma è ancora poco»

**Ok ma chi viene da lei?**

«Chi vuole cercare di migliorarsi»

**Lei dice stop al McDonald, alle merendine e alla Nutella che viene usata anche come antistress. Come si fa nella società di oggi?**

«Anche qui c'è il buon senso. E' ovvio che non si può abolire tutto. La Nutella, un hamburger, di rado si possono mangiare nell'ambito di uno stile di vita sano che smaltisca questi alimenti. Vede se poi una persona affoga nella Nutella i dissapori

con i colleghi o i familiari io consiglio l'iscrizione a un corso di nuoto oppure del jogging, attività che liberano dallo stress, rilassano e alla lunga danno carica. Ma va bene anche lo yoga e se uno è credente anche la preghiera o la meditazione. Ma tuffarsi nel mangiare è il rimedio peggiore. Anzi è un danno ulteriore»

**Lei prescrive medicine?**

«Cerco di curare con cose naturali e con la volontà di

stare bene che deve scaturire dall'individuo. Capisco co-

«...munque che siano concetti difficili da diffondere. Ma una battaglia è stata vinta e quindi possiamo vincerne un'altra»

**Di quale vittoria parla?**

«Quella contro il fumo di sigaretta. Oggi è universalmente riconosciuto che faccia male. Cinquant'anni fa c'erano spot che consigliavano un paio di sigarette al giorno per aiutare l'intestino. Oggi sarebbe fantascienza. Un giorno arriverà la vittoria contro la major del cibo industriale che usano olio di palma e cose del genere. Basta aspettare»

**Dirà queste cose all'Expo? Non teme le multinazionali?**

«Sono cose che scrivo nei libri. Io promuovo la salute non temo nulla. E tra venti o trent'anni saranno concetti condivisi e nessuno mangerà più le schifezze di oggi».

gi sarebbe fantascienza. Un giorno arriverà la vittoria contro la major del cibo industriale che usano olio di palma e cose del genere. Basta aspettare»



**Fiorito, 55 anni. Insegna alle università di Parma e Padova**

**PAURA TERAPEUTICA**

*«Il medico migliore resta la paura. Solo dopo un qualche problema di salute ci rendiamo conto che dobbiamo cambiare stile di vita»*

**LA NUTELLA**

*«Non si può abolire tutto. La Nutella, di rado, si può anche mangiare: ma per lo stress è meglio correre o iscriversi ad un corso di yoga»*

**ALBERTO FIORITO**  
Medico nutrizionista

