



## I consigli di Cannella ospite dei Lions Host “Dieta moderata per sconfiggere l’obesità”

Nel mese dedicato all’obesità, nuova pandemia globale di un mondo che ingrassa a vista d’occhio anche – anzi, soprattutto – in quei Paesi considerati storicamente la culla delle diete mediterranee, anche Termoli dedica appuntamenti e incontri ad approfondire un argomento più che mai attuale. In Italia gli obesi sono il 9 per cento, e le persone in sovrappeso circa il 4 per cento. L’obesità infantile è in netta ascesa, e i nutrizionisti sono seriamente preoccupati per la salute delle nuove generazioni, che potrebbero – e sarebbe un inedito assoluto – avere un’aspettativa di vita inferiore a quella dei loro genitori. Se n’è parlato anche al convegno organizzato dal Lions Club Ter-

moli Host (all’Università degli studi del Molise), che ha visto la presenza di un relatore d’eccezione. Carlo Cannella, docente di scienza dell’alimentazione presso l’Università La Sapienza di Roma e Presidente dell’Istituto Nazionale di Ricerca su Alimentazione e Nutrizione, è noto al grande pubblico soprattutto per le sue ormai abituali presenze nelle trasmissioni televisive del giornalista scientifico Piero Angela. E proprio a Termoli l’esperto ha regalato il suo vademecum per vivere in salute e a lungo. “Prima di tutto una norma che vale sempre, ovvero mangiare di tutto ma con moderazione. Si può anche ingurgitare un cheesburger una volta tanto o bere una coca cola,



Un momento dell'incontro

ma bisogna ricordarsi che è la dose che fa il veleno”. Il prof. ha elencato gli alimenti ‘vivamente consigliati’, ovvero: poca carne, pesce, frutta, ortaggi, legumi e olio d’oliva. “Ma anche in questo caso, mai esagerare”. Altro slogan

non basta a contrastare l’obesità e a garantire la salute. “La dieta mediterranea è stile di vita. Irrinunciabile il movimento fisico: cercate di salire le scale, evitate gli ascensori e lasciate l’auto lontano dall’ufficio a da casa”.

pubblicizzato dal nutrizionista: “Mangiare per vivere e non vivere per mangiare”. E ancora: “Mangiare in compagnia e in stile italiano, con la tavola apparecchiata e cercando di non avere fretta”. Ma l’alimentazione