

(ANSA) - MATERA, 16 GEN - "L'alimentazione sana e corretta contribuisce a mantenere l'anziano in un migliore stato di salute e a contrastare i fenomeni dell'invecchiamento". Lo ha detto oggi, a Matera, la dottoressa Tiziana Giorgetti, componente del Comitato scientifico Scienza Prevenzione Educazione alla Salute attraverso l'Alimentazione (Spes Alfa), nel corso del convegno "Pasta e Benessere", promosso dal gruppo "Molini e Pastifici Tandoi".

"La dieta mediterranea e una alimentazione sana e corretta - ha spiegato l'esperta - fornendo nutrienti basilari come carboidrati complessi, contenuti in pasta, pane, riso, cereali e legumi, sono fondamentali per la qualità della vita delle persone anziane. Soprattutto di sera, un piatto di pasta, ricco di nutrienti che non affaticano il fegato e i reni, fornisce energia di qualità facile da metabolizzare. Va evitato, piuttosto, il consumo di cibi precotti o preconfezionati. Spazio, accanto alla pasta, a latte, verdure, frutta fresca e, se non ci sono controindicazioni, anche a un bicchiere di vino rosso".

Anna D'Eugenio, impegnata in attività di Nutrizione clinica e direttore scientifico di Spes Alfa, ha aperto uno spaccato sulle difficoltà di riposo e sonno, soprattutto tra gli anziani, a causa di un'alimentazione errata. "Pasta, olio e peperoncino, pasta al pesto o riso e lattuga - ha evidenziato D'Eugenio - hanno effetti induttivi diversi ma efficaci per favorire il riposo. La pasta è un alimento sano e completo che deve caratterizzare maggiormente la dieta dei ragazzi e delle famiglie, evitando le cattive abitudini alimentari legate al consumo di merendine e di altri prodotti da fast food. L'attività divulgativa avviata di recente nella circoscrizione di Bari-Japigia e in altri siti intende favorire questo percorso e suggerire corrette abitudini alimentari". (ANSA).