

Introduzione

Nutrirsi non è solamente la risposta ad un bisogno fisiologico, ma è anche un fenomeno che risente di influenze sociali e culturali. Oltre a quelle determinate dall'ambiente familiare e geografico, oggi hanno un gran peso i mass-media, tradizionali e digitali, in cui sono in continuo aumento trasmissioni, articoli e approfondimenti riguardanti l'alimentazione e tuttavia gran parte delle informazioni che veicolano non soddisfa i criteri di qualità e affidabilità. Così, nonostante le numerose e popolari rubriche dedicate al cibo, è sempre più forte l'esigenza di dare spazio ai concetti basilari della sana alimentazione affinché i lettori diventino capaci di analizzare e criticare i messaggi che li bersagliano, non sempre provenienti da esperti in nutrizione. È utile dunque pensare ad una "educazione del gusto", per correggere le abitudini rischiose, e promuovere contemporaneamente una regolare attività fisica: sono queste le chiavi per perseguire un sano stile di vita.

Per tale motivo la nutrizione deve muoversi su vari livelli: partendo dal piano biologico e di salute, deve considerare anche aspetti etnico/sociali e, non ultimo, il piano più esclusivamente personale della gratificazione edonistica. Di conseguenza la buona alimentazione, oltre a rispettare le tradizioni adeguandosi a quello che offre l'ambiente in cui si vive, deve necessariamente basarsi sulle nozioni più accreditate di educazione alimentare al fine di garantire uno stato di salute ottimale senza rinunciare ai piaceri della

tavola. In linea con questa nuova concezione, l'alimentazione non è solo indispensabile per la sopravvivenza ma è anche importante per la propria autorealizzazione.

Gli uomini e le donne, fin dai primordi dell'evoluzione dell'umanità, hanno presentato delle caratteristiche biologiche, psicologiche e comportamentali che ne fanno due esseri simili ma con profonde differenze sul piano fisico, emotivo e relazionale. Anche quando si ammalano delle stesse patologie, i due sessi presentano significative diversità per quanto riguarda l'insorgenza della malattia, la sua sintomatologia, la progressione, la prognosi e la risposta ai trattamenti. Lo stato di salute e/o di malattia, peraltro, può essere influenzato non solo da aspetti biologici legati al sesso, ma anche da aspetti socio-economici e culturali che sono fortemente legati al genere di appartenenza.

In considerazione di tutto ciò è evidente che nell'ambito di una medicina personalizzata occorra cominciare a considerare un tipo di alimentazione (o nutrizione) "genere-specifica" che, nel presentare gli aspetti teorici sul legame degli alimenti e dei nutrienti con la salute e il benessere, tenga in debito conto queste differenze.

Partendo da questo ideale filo conduttore, il libro intende presentare delle linee-guida per perseguire un'alimentazione volta ad assicurare salute e benessere nelle varie fasi e condizioni della vita della donna, coniugando sul piano fisico, psicologico ed edonistico le peculiarità del "buon" cibo. Vengono così prese in considerazione le diverse necessità nutrizionali della donna, dall'infanzia fino all'età adulta e alla vecchiaia, evidenziando come un'alimentazione "al femminile" possa intervenire favorevolmente su specifici aspetti di salute e di benessere psicofisico.

Per ultimo è doveroso ricordare che gli autori forniscono in questa sede indicazioni di massima (e di buon senso) in termini generali. Per risolvere i propri legittimi dubbi e le proprie preoccupazioni è consigliabile rivolgersi ad un esperto in nutrizione che sarà in grado di fornire indicazioni personalizzate, dettagliate e corrette.

Giacinto A.D. Miggiano