

Prefazione

La vera sfida, che attende tutte le famiglie della generazione attuale e di quelle future, non è solo economica o sociale ma piuttosto comportamentale ed educativa per far crescere dei figli sani nel corpo ma soprattutto nello spirito, convinti di scelte alimentari gustose ma sagge, autori di una vita intellettuale all'avanguardia ma anche fisicamente attiva con un'aspettativa di sopravvivenza che sia ancora una volta superiore a quella dei genitori. I comportamenti corretti, sani e salutarissimi si apprendono con un meccanismo di vero *imprinting* sin dalle primissime fasi dell'infanzia: se è vero che funziona così con le cinture di sicurezza in auto immaginiamo quanto possa rappresentare nel campo dell'alimentazione avere dei costanti e corretti modelli da imitare a tavola. Ecco dunque che il contributo di un testo come *Mangiare per crescere. Consigli per genitori in gamma* va ben al di là di quello del classico manuale delle buone intenzioni e rappresenta quel valore aggiunto necessario in questo tipo di opera, che ha tutte le caratteristiche per accompagnare con successo il lettore.

Il desiderio è forte di congratularmi con gli Autori per la correttezza intellettuale, la rigosità scientifica e la capacità divulgativa nel trattare tematiche solo apparentemente semplici ma in realtà estremamente complesse. Ed è una felicità che Mauro Destino abbia coronato il suo costante, quotidiano impegno per un'alimentazione sana e corretta con questa opera che ne svela anche le capacità comunicative.

Di Mauro, in campo professionale, non mi sorprende più nulla ormai, dopo che in qualità di docente della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione di Ancona ho avuto la fortuna di seguire il suo iter

formativo, dopo averlo visto crescere creando e innovando la professione di Biologo Nutrizionista sul territorio e dopo aver avuto il piacere e l'onore di annoverarlo fra i miei più stretti collaboratori in quella quotidiana sfida che un Master di Alimentazione e Dietetica Vegetariana in modalità on-line ci propone senza soluzione di continuità.

Il mio sguardo è diretto già avanti e muoio dalla curiosità di sapere cosa “bolle in pentola” e quale sarà la prossima tappa di questo percorso iniziato in maniera così autorevole ma, conoscendo le difficoltà del mestiere, sono cosciente che dovrò attendere. Pertanto, vi consiglio di non leggere troppo velocemente questo libro ma assaporarlo e di mettere in pratica i suggerimenti: l'attesa sarà breve e il tempo utilizzato in modo utile e piacevole insieme ai vostri figli.

MAURIZIO BATTINO

Professore di Biochimica
Coordinatore Master Nutrizione on-line
Facoltà di Medicina
Università Politecnica delle Marche
Ancona