

Presentazione

«Mangiar bene» non è più un fatto di pura gastronomia, ma al giorno d'oggi si riferisce anche al saper scegliere equilibratamente fra carboidrati, proteine e grassi, senza trascurare vitamine, minerali, antiossidanti e fibre alimentari; bisogna imparare a orientarsi fra i problemi posti dall'igiene alimentare o dal tam tam delle diete dimagranti alla moda, oppure dalle incursioni maldestre nel mondo del biologico o dei cibi geneticamente modificati. Purtroppo, però, questo flusso inarrestabile di notizie, amplificato dai mass media, raramente ha la chiarezza e la forza di un messaggio davvero informativo e invece di istruire finisce, con le sue contraddizioni, per confondere anche i cittadini più attenti all'aggiornamento scientifico e più consapevoli di quanto la corretta alimentazione incida sullo stato di salute.

Un vero studioso della nutrizione umana, il prof. Fredrick J. Stare, fondatore del Department of Nutrition della Harvard University, ha affermato che nove dei dieci libri sulle diete più venduti nel mondo sono stati scritti da illustri sconosciuti, talvolta neppure laureati o che nulla avevano a che fare con il mondo scientifico.

Ben venga quindi il libro del prof. Fatati che nella professione medica vive da specialista la dietoterapia, ma che per fortuna è anche uomo di cultura umanistica nonché Accademico della Cucina.

Fatati ha sempre ricercato, con impegno e con obiettività, un possibile punto d'incontro fra le regole ineludibili della scienza dell'alimentazione, in particolare della dietoterapia clinica, e la reale capacità dei pazienti o dei soggetti «a rischio» di tradurre in pratica le raccomandazioni dei dietisti. Quando si vive in continuo contatto con dei pazienti cronici, come i diabetici o i grandi obesi, s'impara anche a «contrattare» la prescrizione dietetica e si verifica quanto sia utile

proporre ricette dietetiche rispettose delle premesse scientifiche e al tempo stesso vicine al gusto e alle tradizioni etniche, regionali o familiari dei pazienti.

Al riguardo, Fatati ha già pubblicato con successo un testo dedicato soprattutto alla cucina dei diabetici; con quest'ultimo libro, denso di insegnamenti ma anche di buonsenso, ha voluto ripercorrere l'evoluzione dello stile alimentare degli Italiani per fornire le giuste risposte ai quesiti nutrizionali che l'uomo moderno si pone di fronte alle forzature pubblicitarie, al fast food della pausa pranzo o alla difficoltà di orientarsi, tra allettamenti gastronomici e controversie dietetiche, in una cena fuori casa.

Infine, vorrei ricordare che tra i meriti del libro c'è anche quello di un linguaggio volutamente comprensibile, ben lontano da quel «gergo» professionale a cui troppi medici non sanno rinunciare neppure quando, come Fatati in questa occasione, non si presentano al palco dei Relatori, ma vogliono «raccontare» amichevolmente pregi e difficoltà dell'arte di nutrirsi e del «mangiar bene».

Non è soltanto per una consolidata amicizia che auguro al libro di Giuseppe Fatati il giusto successo, ma perché sono convinto che nonostante la pleora letteraria del settore mancava un testo che filtrasse, attraverso l'autorevolezza professionale e l'esperienza umana dell'Autore, i quesiti che giornalmente si pongono in tema di alimentazione e benessere.

Eugenio Del Toma

Primario Emerito di Dietologia e Diabetologia
Presidente Onorario dell'Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica