



Mario Rosa

130 G DI ZUCCHERO AL GIORNO: TANTO NE SERVE AL CERVELLO

Il professor Del Toma in fondazione "Ferrero" ha sgombrato il campo da pregiudizi assai duri a morire: è sempre determinante lo stile di vita

In alto: il professor Eugenio Del Toma durante la sua molto apprezzata conferenza su "La nutrizione: viatico per la longevità tra gusto, pregiudizi e tecnologie" e seduto accanto al tavolo dei relatori, accanto a Piero Bianucci, durante il saluto introduttivo portato dall'ambasciatore Francesco Paolo Fulci

Venerdì 27 settembre ad Alba è iniziato il nuovo ciclo di conferenze pubbliche proposte dalla fondazione "Piera, Pietro e Giovanni Ferrero".

Il primo ospite della ciclo previsto per il 2013-2014 è stato il professor Eugenio Del Toma, presentato al numeroso e attento pubblico presente in sala dall'ambasciatore Francesco Paolo Fulci, presidente di "Ferrero" spa, e affiancato al tavolo dei relatori dal noto giornalista scientifico Piero Bianucci, editorialista de "La stampa" e assiduo delle iniziative varate dalla Fondazione albese presieduta da Maria Franca Ferrero.

L'illustre ospite ha parlato, con grande capacità comunicativa, della nutrizione come stile di vita, come contributo attivo e consapevole alla longevità dell'uomo e all'invecchiamento di successo, in rapporto ai molteplici condizionamenti culturali e tecnologici (positivi o limitativi) che influiscono sulla condotta quotidiana di ognuno di noi.

La vasta esperienza maturata da Eugenio Del Toma gli ha permesso di fornire ai presenti alcune preziose indicazioni sulle pratiche alimentari consigliabili per continuare a concedersi i piaceri della buona tavola, senza pregiudicare la propria forma fisica.

In sintesi, è fondamentale un'alimentazione corretta e bilanciata,

adeguatamente combinata all'attività fisica. Il professor Del Toma, infatti, ha ribadito che le diete esageratamente restrittive, senza un adeguato incremento dell'attività muscolare, impoveriscono la massa magra, ossia i nostri stessi muscoli.

Il relatore inoltre ha ribadito che non esiste un'alimentazione che si può definire "migliore" in assoluto, ma soltanto un modo di nutrirsi più adatto all'età e, soprattutto, allo "stile di vita" di ciascuno. In uno dei passaggi della conferenza il professor Del Toma ha ribadito l'importanza del dolce all'interno di un'alimentazione equilibrata, dal punto di vista sia

sensoriale che psicofisico. In quest'ottica, egli ha confermato la validità di quanto segnalato dall'Efsa (l'Autorità europea per la sicurezza alimentare) in tema di zuccheri, spesso ingiustamente demonizzati dalla cosiddetta "nutrizione mediatica". Il professore ha infatti affermato che il consumo di almeno 130 grammi di zuccheri al giorno contribuisce in modo attivo a mantenere una normale funzione cerebrale.

Eugenio Del Toma ha concluso il suo apprezzato intervento in Fondazione inneggiando al "buon senso alimentare", illustrando come nei soggetti sani saranno le porzioni, l'equilibrio dei nutrienti, la varietà delle scelte alimentari a rendere la dieta adeguata o inidonea allo stile di vita che ciascuno ha adottato.

Laureato in medicina e chirurgia, il professor Del Toma è specialista in scienza dell'alimentazione e in gastroenterologia.

Ha diretto per oltre trent'anni il Servizio di dietologia e diabetologia dell'azienda ospedaliera "San Camillo-Forlanini" di Roma, di cui è ora primario emerito.

È professore a contratto presso l'Università Campus-Biomedico

della capitale, dove dirige l'ambulatorio di dietologia e nutrizione clinica annesso alla gastroenterologia. Inoltre è docente a contratto, per i corsi di laurea in dietistica e master all'università "La Sapienza" di Roma.

Ha pubblicato più di cento lavori scientifici, oltre a due testi universitari, "Dietoterapia e nutrizione clinica" e "Prevenzione e terapia die-

tetica" ("Il pensiero scientifico" editore). È autore di vari libri di divulgazione scientifica, fra i quali la "Guida all'alimentazione", nella collana "Grandi opere" del gruppo editoriale "L'Espresso", "Il gourmet di lunga vita" ("Laterza"), "Alimentazione: domande e risposte" e i recenti "Vivere senza dieta" e "La dieta si fa contando i passi" (2011, "Il pensiero scientifico" editore).

L'attenzione al sociale, intesa nel senso più ampio, è una delle caratteristiche "genetiche" della "Ferrero". Negli anni Sessanta Michele Ferrero organizzava già convegni sulla responsabilità sociale d'impresa e, allo stesso modo, ha sempre avuto nella massima cura l'attenta porzionatura dei suoi prodotti

UN IMPEGNO E UN'ATTENZIONE CHE NON DATANO DA OGGI

Il Gigante buono da sempre presta la massima cura alla porzionatura e alla qualità degli ingredienti. E inoltre promuove l'attività fisica dei giovani

"Ferrero" (nella foto a destra: Giovanni Ferrero) ha sempre assunto posizioni responsabili riguardo al consumo dei suoi prodotti. La prima concreta dimostrazione di tale impegno è testimoniata dalla porzionatura, da sempre ideata e commercializzata per essere idonea alle diverse necessità nutrizionali. In aggiunta a questa basilare forma di consapevolezza e sostenendo il ruolo della responsabilità individuale della libera scelta della persona, "Ferrero" da sempre privilegia la comunicazione pubblicitaria indirizzata alle mamme perché crede che, basandosi sulla fiducia dei genitori, che hanno negli anni sempre più apprezzato la cura e la qualità dei suoi prodotti attraverso le porzioni corrette per età e livello di attività fisica, le aiuta a fornire la giusta quota di nutrienti e di energia. Come attestano le più recenti risultanze degli studi nutrizionali, gli episodi alimentari nel corso della giornata devono essere molteplici e la formulazione dei prodotti "Ferrero" offre un valido aiuto a raggiungere gli equilibri nutrizionali necessari, attraverso sia il calcio apportato dal latte che la disponibilità di quei nutrienti che sono essenziali per la crescita, grazie ai delicati trattamenti a cui sono sottoposti ("mild technologies") che ne garantiscono la massima conservazione.

