

“Mangiare è stare bene”: perché prestare attenzione all'alimentazione

di Redazione

18 Marzo 2024 - 12:13



“L’uomo è ciò che mangia”. Era il 1850 quando il filosofo tedesco Ludwig Feuerbach fece questa affermazione. Intorno a questa frase, nel corso del tempo, sono stati versati fiumi di inchiostro. Perché l’affermazione è vera, da qualsiasi punto di vista la si guardi. Sia che ci si riferisca al nutrimento che alla relazione o al piacere. Benessere fisico, quindi, legato al nutrimento. Benessere psicologico, legato al piacere. Infine, benessere sociale legato alla relazione. In altri termini, abbiamo citato la definizione di salute dell’Organizzazione Mondiale della Sanità.

L’atto del mangiare, nell’uomo, serve quindi a soddisfare diversi bisogni. Mangiamo perché così ci nutriamo e alimentiamo quella complessa macchina che è il corpo umano. Il mangiare ci procura però anche piacere e questo assume un ruolo nella vita dell’uomo. Soprattutto, mangiare è per noi un momento di relazione. Di più: arriviamo a usare la tavola come momento di celebrazione di eventi importanti nella nostra vita. Pensiamo, per esempio, ai pranzi di nozze, alle cene di compleanno. In alcuni casi, addirittura, al pranzo dopo il funerale.

Siamo quindi di fronte ad una funzione essenziale per la nostra vita e il nostro benessere. Eppure, la usiamo male. Ci alimentiamo spesso in modo scorretto e eccessivo.

Procurandoci anche danni seri. Diete sbilanciate, eccessiva assunzione di grassi, zuccheri, alcool e proteine, scarso apporto di fibre e di acqua sono alcune delle cause di colesterolo alto, diabete, problemi cardiovascolari, gastriti, ulcere, danni intestinali, problemi a carico del sistema scheletrico. Tutte malattie e problemi che possono diventare a loro volta causa di altre patologie.

E non finisce qui. Sono molte le patologie tumorali provocate o facilitate dalla sbagliata alimentazione. A cominciare dal cancro al pancreas e ai tumori dell'apparato digerente. Ma anche di cancro alla vescica, cancro al seno e cancro testa/collo. Questi ultimi, in particolare, a causa dell'alcool. E già qui si dovrebbe imporre una riflessione che non può aspettare: quella sulla moda che sta prendendo piede soprattutto tra i giovani, del cosiddetto binge drinking o abbuffata di alcool del sabato sera. Un comportamento i cui effetti drammatici sulla salute fisica e psichica (ed anche relazionale, aggiungiamo) sono sempre più evidenti.

La questione più importante però è capire le ragioni per cui l'uomo moderno, nei Paesi occidentali, si alimenta male, privandosi di ciò che gli è necessario ed eccedendo in ciò che non gli serve. Ponendosi così in una situazione di malessere che alimenta altro malessere e, con esso, condizioni di malattia anche grave e, in molti casi, pure di infelicità. Perché, tornando a Feuerbach, l'uomo, appunto, è ciò che mangia.

Un tema sul quale vogliamo proporre una riflessione che tocchi, nel limite del possibile i molteplici aspetti di cui si compone. Partendo da come si impara a mangiare e a cosa serve farlo. Per poi ribadire quali regole dovremmo seguire per scegliere cosa e quando mangiare. E per cercare di capire le ragioni per cui invece mangiamo male. Non solo: parleremo anche di come ci dovremmo alimentare quando abbiamo un tumore o quando lo abbiamo avuto.

In tutto questo, uno spazio troverà la riflessione sul rapporto tra alimentazione e malattie. Comprese quelle oncologiche.

Questo è il secondo appuntamento del progetto "Insieme si può. Insieme funziona - 2024". Un progetto con l'obiettivo di contribuire alla promozione della cultura della salute tra i cittadini. E, attraverso questa, alla promozione di comportamenti sani e orientati al benessere. A cominciare da quelli legati alla prevenzione e alla diagnosi precoce.

In altri termini, una cura responsabile della propria salute prima di perderla.

INSIEME SI PUÒ. INSIEME FUNZIONA

"Insieme si può. Insieme funziona - 2024" è un progetto di cui sono promotrici otto associazioni di volontariato impegnate in salute e una struttura sanitaria privata impegnata nel sociale

- ACP - Associazione Cure Palliative
- AILAR - Associazione Italiana Laringectomizzati
- AOB - Associazione Oncologica Bergamasca
- Associazione Amici dal Cuore Viola
- Associazione Amici di Gabry
- Associazione Insieme con il sole dentro
- Fondazione Artet - Ricerca su Trombosi, Emostasi e Tumori
- LILT Bergamo - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
- Politerapica - Terapie della Salute

“Insieme si può. Insieme funziona - 2024” è un progetto che ha raccolto il patrocinio e il sostegno di strutture sanitarie, enti e amministrazioni pubbliche, insieme, sul territorio

- ATS Bergamo
- ASST Bergamo Est
- ASST Bergamo Ovest
- ASST Papa Giovanni XXIII
- Humanitas Gavazzeni
- Diocesi di Bergamo- Ufficio Pastorale della Salute
- Fondazione Angelo Custode
- FROM - Fondazione per la Ricerca Ospedale di Bergamo
- AIDM - Associazione Italiana Donne Medico
- Provincia di Bergamo
- Collegio dei Sindaci della provincia di Bergamo
- Ambito Territoriale di Seriate
- Ambito Isola Bergamasca e Bassa Val San Martino
- Comune di Bergamo
- Città di Seriate
- AVIS Provinciale di Bergamo
- CSV Bergamo

E con il sostegno e la collaborazione di

- Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo
- Consiglio delle Donne del Comune di Bergamo

“Insieme si può. Insieme funziona - 2024” è un progetto con l’obiettivo di contribuire alla promozione della cultura della salute tra i cittadini. E, attraverso questa, alla promozione di comportamenti sani e orientati al benessere. A cominciare da quelli legati alla prevenzione e alla diagnosi precoce.

Incontro/Convegno

Titolo:

Mangiare è stare bene. Se ne parla tanto, si fa poco.

Data: venerdì 22 marzo, ore 18,00

Sede: Treviolo (BG) - Biblioteca “Lanfranco da Albegno”

Modalità: in presenza e on-line

Impostazione

Tavola rotonda con giri di domande non sequenziali, aperta a contributi o domande del pubblico.

Obiettivo

Proporre una riflessione semplice nei modi e seria nei contenuti su un tema tanto vitale quanto troppo spesso scontato

Partecipanti

Vincenza Serra

Medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione - ASST Bergamo Est

Giulia Bosatelli

Studente - Liceo delle Scienze Umane Federici, Trescore Balneario

Lucrezia Poltronieri

Studente - Liceo delle Scienze Umane Federici, Trescore Balneario

Giuliana Rocca

Responsabile UOS Promozione della salute - ATS Bergamo

Valeria Perego

Psicologa e Psicoterapeuta - Politerapica e Lilt Bergamo

Pasquale Gandolfi

Sindaco di Treviolo

Stimola la discussione

Pasquale Intini

Politerapica e LILT Bergamo

Partecipazione del pubblico

Il pubblico potrà partecipare in presenza e da remoto, facendo domande e osservazioni o chiedendo approfondimenti. Gli organizzatori assicureranno il monitoraggio delle domande via, via ricevute.

Visite medico-Specialistiche gratuite

ASST Bergamo Est

Disponibilità:

10 consulenze dietologiche (senza prescrizione di dieta)
presso l'Ospedale di Seriate

Prenotazioni:

inviando una mail all'indirizzo luciano.berti@asst-bergamoest.it
dal 22 marzo 2024

Humanitas Bergamo

Disponibilità:

10 valutazioni gastroenterologiche
presso Humanitas Castelli, Humanitas Gavazzeni, Humanitas Medical Care di Almé

Prenotazioni:

attraverso la piattaforma Event Brite (segue link)
dal 22 marzo 2024

Le visite medico-specialistiche di prevenzione e diagnosi precoce sono messe a disposizione a titolo gratuito fino ad esaurimento disponibilità. Per accedere al servizio è necessario prenotarsi, secondo le modalità indicate sopra.

interventi Psicologici di sostegno gratuiti

ASST Papa Giovanni XXIII

Disponibilità:

20 percorsi di sostegno psicologico
Sede: Via Borgo Palazzo, 130 - Pad. 18°

Prenotazioni: chiamando il numero 035.2676546

- il lunedì e il mercoledì, dalle 8,30 alle 12,30 risponde un operatore
- il giovedì dalle 14 alle 15,30 risponde un operatore

- negli altri orari, lasciando un messaggio

Associazione Amici di Gabry

Disponibilità:

10 incontri di sostegno psicologico con la collaborazione della Dott.ssa Giuseppina De Agostini

Sede: Associazione Amici di Gabry, Via Oriano, 20 - Treviglio

Prenotazioni:

a mezzo e-mail all'indirizzo info@amicidigabry.it, indicando nome, cognome e numero di telefono

Fondazione Angelo Custode

Disponibilità:

20 percorsi di accompagnamento psicologico

Sede: Consultori della Fondazione Angelo Custode nella provincia di Bergamo

Prenotazioni:

a mezzo e-mail indirizzata a antonio.mazzucco@fondazioneangelocustode.it, con indicazione di

- nome, cognome e numero di telefono

- titolo del progetto *"Insieme si può. Insieme funziona 2024"*

Politerapica - Terapie della Salute

Disponibilità:

20 incontri di sostegno psicologico

Sede: Politerapica, Via Nazionale 93 - Seriate

Prenotazioni:

a mezzo e-mail all'indirizzo info@politerapica.it, indicando nome, cognome e numero di telefono

Gli incontri di sostegno psicologico e i percorsi di accompagnamento psicologico sono messi a disposizione a titolo gratuito fino ad esaurimento disponibilità. Per accedere al servizio è necessario prenotarsi, secondo le modalità indicate sopra.

Attività sul territorio

Postazioni informative

20.3.2024

Bergamo

Ospedale di Bergamo - ASST Papa Giovanni XXIII

19.3.2024

Bergamo

Casa di Comunità - ASST Papa Giovanni XXIII, Borgo Palazzo

20.3.2024

Treviglio

Ospedale di Treviglio - ASST Bergamo Ovest

18.3.2024

Bergamo

Ospedale Humanitas Gavazzeni

21.3.2024

Bergamo

Sede ATS Bergamo, Via Galliccioli, 4

20.3.2024

Seriate

Ospedale di Seriate - ASST Bergamo Est

20.3.2024

Gazzaniga

Casa di Comunità - ASST Bergamo Est

21.3.2024

Calcinante

Casa di Comunità - ASST Bergamo Est

marzo 2024

Trescore Balneario

Ambulatorio LILT Bergamo

marzo 2024

Verdello

Ambulatorio LILT Bergamo

In ogni sede, le postazioni saranno allestite e presidiate nella mattinata da volontari delle associazioni conducono il progetto "Insieme si può. Insieme funziona - 2024", coordinate da LILT Bergamo.

Qui, i volontari distribuiranno materiale informativo e saranno a disposizione per fornire informazioni, raccogliere commenti, proporre suggerimenti. I cittadini potranno anche ricevere una confezione di olio extra vergine di oliva - simbolo della dieta mediterranea - e lasciare un contributo a sostegno delle attività di LILT Bergamo.

Evento pubblico Seriate

Ospedale di Seriate

20 marzo

Incontro con la Direzione e i sanitari

Riflessione sul senso della sana alimentazione e sull'importanza di stili di vita corretti per assicurare una vita sana e l'adeguata prevenzione contro patologie evitabili

Passeggiata della Salute

Clusone

19 e 27 marzo

Passeggiata della Salute

Istituto Fantoni e Istituto Alberghiero ABF

190 studenti

Tutte le classi 2° del Fantoni - 8 classi - 171 studenti

Una classe 2° dell'ABF - 19 studenti

Impostazione

Precedente incontro con la nutrizionista

On-line

Un'ora e mezza

Passeggiate

Martedì 19 marzo

Mercoledì 27 marzo

Contributo di scuola e studenti

Trescore Balneario

Liceo Federici

Classe 4°B Scienze Umane

Preparazione di un lavoro sull'alimentazione con presentazione in powerpoint

Due studentesse partecipano al tavolo dei relatori durante l'incontro del 22 marzo

La classe partecipa all'incontro