

SEMINARIO:

ALIMENTAZIONE ED ESERCIZIO



PRESENTAZIONE

Alimentarsi non è solo una necessità. Se la sete e la fame sono bisogni assolutamente fisiologici, funzionali a coprire i nostri consumi idrici ed energetici, non dobbiamo dimenticare che il concetto di nutrizione riveste, per l'uomo, anche molti altri significati. Mangiare e bere in compagnia, cenare con la propria famiglia o insieme ad amici sono spesso veri e propri rituali: i commensali, riuniti intorno a un tavolo, trasformano il pasto in un'occasione per stare insieme, dialogare, divertirsi e condividere i piaceri della tavola. Non è un caso se la nostra cultura pullula di riferimenti simbolici alla convivialità: basti pensare alla biblica ultima cena, al supplizio di Tantalò, al Simposio platonico, alla proverbiale ingordigia di Gargantua o allo strepitoso successo delle ricette di Pepe Carvalho; il cibo, del resto, riveste, fin dalla nascita, il difficile compito di mediare il nostro rapporto con l'ambiente esterno tanto che, per la psicoanalisi, l'alimentazione rappresenta la prima forma di costruzione dell'identità.

Soffermiamoci un istante ad analizzare le nostre abitudini alimentari: amiamo cucinare o preferiamo essere serviti e trovare pronto? Prediligiamo il dolce o il

salato? Siamo rigorosi nel rispettare i pasti o cediamo di fronte a uno spuntino sfizioso? In che rapporto siamo con le diete? Rispondere a queste e ad altre semplici domande sarà sufficiente per capire quanto il modo in cui mangiamo e cuciniamo rispecchi la nostra personalità, il legame che abbiamo col nostro corpo, gli stati d'animo quotidiani. Il rapporto con il cibo è una finestra spalancata sul mondo dei nostri sentimenti, fa luce sulle nostre capacità relazionali, ci permette di valutare il nostro umore. Basti pensare alla fame nervosa che si impossessa di noi prima di un esame o di un colloquio di lavoro o, al contrario, alla completa mancanza di appetito che affligge, in molti casi, gli innamorati! La sempre maggiore diffusione di gravi malattie psicogene quali l'anoressia e la bulimia ci fa comprendere, inoltre, quanto l'alimentazione possa divenire una cartina di tornasole rispetto alla presenza di conflitti di tipo emotivo e di seri disturbi dell'affettività. Nel seminario cercheremo di dare delle informazioni di base per ben capire i principi sulla quale si basa una sana e corretta alimentazione, soffermandoci in descrizioni essenziali sui principali componenti organici ed inorganici dei cibi.

Anche l'esercizio fisico è strettamente correlato agli stessi principi di salute sulla quale punta l'alimentazione perché oggi svolgere attività fisica è divenuto un obbligo per tutti, se si vuole migliorare la propria complessione fisica e garantire salute e prevenzione al proprio corpo. Esistono molti modi per tenersi in forma, oltre alle classiche discipline come nuoto, camminata, corsa, bicicletta, atletica ecc. Anche gli emergenti centri fitness offrono la possibilità di seguire dei moduli d'allenamento e protocolli di esercizi personalizzati a seconda delle esigenze o capacità, anche in relazione ad eventuali patologie o deficit muscolo – scheletrici.

Migliorare l'efficienza e l'aspetto fisico garantisce in effetti un notevole vantaggio per la salute e la prevenzione perché il nostro corpo è una "macchina" che ha

bisogno di movimento per rimanere efficiente. Crediamo che tutti, anche se in forma diversa dovrebbero praticare esercizio fisico e non solo per raggiungere gli scopi sopraccitati, ma soprattutto per riempire la vita con un'attività che doni gioia al corpo e allo spirito.

Speriamo che partecipare a questo breve seminario possa aiutarvi ad intuire e a mettere in pratica un modo sano e felice di alimentarsi e svolgere attività fisica.

Programma del seminario:

1. i 6 elementi nutrizionali (acqua, proteine, glucidi, lipidi, vitamine, minerali)
2. cenni dei bisogni nutritivi
3. metabolismo ed energia
4. composizione chimica del corpo umano
5. la scelta dei prodotti (cibi) e bevande
6. la corretta alimentazione nella società moderna
7. bambini e approccio alimentare
8. alimentazione e lavoro
9. l'importanza del movimento
10. esercizio fisico e prevenzione

Relatore

E. Dietista Giuliano Baron esperto in Fitness e docente per i corsi di formazione.