Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2736 del 10/10/2024

Iader Fabbri, oltre i falsi miti dell'alimentazione per una vita migliore e una longevità sana

Si è aperto questa mattina nel segno di Iader Fabbri, biologo e divulgatore scientifico il salotto letterario del Festival dello Sport. Una serie di appuntamenti, sotto la sigla "I libri dello Sport", proposti nelle quattro giornate della kermesse. Fabbri, a palazzo Geremia, ha presentato il suo ultimo libro "Benessere, longevità e salute" pubblicato da Cairo. Un volume che esplica il suo contenuto attraverso il sottotitolo di copertina: "Come cambiare la tua vita con semplici strategie di Brain & Body Hacking". Quelle strategie che l'autore ha delineato durante l'incontro condotto da Francesco Izzo. Punto focale, il mantenimento della glicemia, ovvero dello zucchero nel sangue, stabile attraverso un'alimentazione che va oltre il mero calcolo delle calorie che consumiamo ogni giorno.

"Benessere, longevità e salute" è un manuale che riguarda in modo più ampio la sfera della persona, se è vero che siamo quello che mangiamo. Nello stesso tempo queste pagine sono anche una riflessione su una società ipertecnologica, iperinformata, spesso male, e alla Willy Wonka (noto personaggio del romanzo "La fabbrica di cioccolato") con una disponibilità di cibo notevolissima. Lo dimostrano anche i dati del maggio 2024 con l'obesità infantile in Italia vicina al dieci per cento. "Mangiare è una cosa che sappiamo fare tutti - ha spiegato Iader Fabbri che in gioventù ha praticato per molti anni il ciclismo a livello agonistico - ma sapersi nutrire, e avere una consapevolezza alimentare è qualcosa di assai diverso. Noi viviamo in un mondo fluido in cui ci sono ovunque stimoli alimentari, in una società fatta di estremi come accade nel consumo di cibo. Noi non siamo fatti per vivere in questo contesto di continui inviti a mangiare, non dobbiamo dimenticare da dove arriva la nostra antropologia, frutto di un una evoluzione genetica iniziata 2,5 milioni di anni fa dove eravamo cacciatori e raccoglitori di quello che la natura ci sapeva dare".
Nel confronto con la nostra alimentazione quotidiana bisogna quindi trovare delle strategie per raggiungere una longevità sana. La sfida più importante è quella legata ai valori della glicemia che devono essere stabili: "La nutrizione classica - ha sottolineato Izzo - prevede che noi siamo frutto di quanto mangiamo non di quello che mangiamo. Io ritengo che questa sia una teoria ormai superata e che per controllare la glicemia sia necessario valutare l'effetto ormonale che ha un cibo e non solo le calorie che apporta al nostro corpo: duecento calorie di pasta, non sono uguali a duecento di pollo. Noi non siamo frutto di quanto mangiamo ma di cosa mangiamo, di quando e di come lo mangiamo. Il controllo della glicemia, dello zucchero nel sangue, è quindi fondamentale nel mio metodo per trovare la salute, regredire da molte malattie e trovare una longevità sana". Nella nostra alimentazione quindi bisogna essere organizzati, saper gestire quell'abbondanza che spesso ci circonda nella nostra società: "Oggi - ha concluso l'autore - abbiamo a disposizione una scelta quantomai ampia di cibo e tantissimi alimenti ci danno dipendenza. Per questo serve un serio impegno mentale per saper scegliere in maniera equilibrata la nostra alimentazione e nello stesso tempo bisogna organizzare il tempo del cibo, programmando magari anche la nostra alimentazione settimanale. Se per mangiare dobbiamo affidarci al momento è come andare a fare la spesa con lo stomaco vuoto".

(fds)