



Ordine Nazionale dei Biologi

È possibile prenotare la consulenza con un biologo nutrizionista sul sito www.mangiareesalute.it: oltre 1.100 professionisti hanno aderito all'iniziativa su tutto il territorio nazionale



Dott. Ermanno Calcatelli

Roma, 23 maggio 2016 – L'estate è alle porte e per tornare in forma sempre più persone si affidano a diete last minute o rimedi fai da te. Per questo l'Ordine Nazionale dei Biologi, con l'iniziativa Mangiare&Salute, vuole contribuire a diffondere un messaggio consapevole sull'importanza di introdurre un'adeguata alimentazione nella propria vita, in linea con i principi della dieta mediterranea, affidandosi soltanto a professionisti nel campo della nutrizione.

Dal 6 al 10 giugno, durante la settimana di Mangiare&Salute dedicata alla dieta mediterranea, sarà possibile effettuare una visita gratuita presso lo studio di un biologo nutrizionista aderente all'iniziativa. Oltre 1.100 professionisti hanno aderito su tutto il territorio nazionale, dalle grandi città come Roma, Napoli, Bari, Milano, Torino, che hanno registrato fino a circa 100 adesioni ciascuna, ai comuni più piccoli.

La dieta mediterranea è un modello nutrizionale ispirato alle abitudini alimentari diffuse in alcuni paesi del bacino mediterraneo negli anni Cinquanta. Padre della dieta fu Ancel Keys, che per primo intuì la relazione tra alimentazione e stato di salute arrivando a evidenziare i benefici dello stile alimentare del Mediterraneo.



“L’alimentazione mediterranea – spiega il presidente dell’Ordine Nazionale dei Biologi, Ermanno Calcatelli – riconosciuta dall’UNESCO come Patrimonio immateriale dell’Umanità, è uno ‘stile di vita alimentare’ che si fonda sulla qualità degli alimenti, quali olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre in rispetto delle tradizioni di ogni comunità”.

Diversi studi hanno dimostrato che la dieta mediterranea presenta numerosi vantaggi per la salute di ogni individuo: aiuta a perdere peso, previene malattie cardiovascolari in quanto mantiene sotto controllo colesterolo, trigliceridi, pressione arteriosa e il livello di zuccheri nel sangue, riduce il rischio di diabete grazie a un elevato consumo di vegetali, cereali e un basso apporto di grassi e zuccheri. Inoltre, la dieta mediterranea, prevedendo l’integrazione di diversi alimenti, mantiene il cuore sano e facilita il mantenimento di un peso corporeo adeguato.

“È fondamentale però – continua il presidente Calcatelli – rivolgersi esclusivamente a professionisti nel settore della nutrizione, per intraprendere un percorso alimentare finalizzato non solo al dimagrimento ma anche al benessere e al ritrovamento del peso corporeo ideale”.

Sul sito www.mangiareesalute.it è già da ora possibile prenotare la propria visita gratuita, inserendo il comune scelto per visualizzare l’elenco dei biologi nutrizionisti aderenti all’iniziativa.

Sei motivi per consultare un biologo nutrizionista

Il biologo nutrizionista ha sempre più consenso nella società di oggi, in quanto è un punto di riferimento per i cittadini che vogliono migliorare lo stato di salute o che vogliono cambiare le proprie abitudini alimentari. È un professionista laureato in biologia, biotecnologie o scienze della nutrizione umana specializzato in scienze dell’alimentazione o in campi affini (biochimica clinica, patologia clinica, microbiologia e virologia). In base ai suoi studi, possiede le competenze necessarie per valutare i fabbisogni nutrizionali e per elaborare profili personalizzati.

- Aiuta i pazienti a capire quali sono gli errori alimentari più frequenti.
- Guida i pazienti sull’adeguata e corretta maniera di alimentarsi.
- Migliora lo stato di salute attraverso un nuovo regime alimentare.
- Sostiene psicologicamente i pazienti per poter ottenere i risultati sperati.
- Crea un percorso di educazione alimentare personalizzato.
- Supporta i pazienti durante il regime dietetico e nella fase di mantenimento.

fonte: ufficio stampa