Dietetica ed alimentazione: il progetto

Lucio Sotte

Alimentarsi correttamente significa fornire all'organismo tutte le sostanze che gli necessitano per il mantenimento dei suoi complessi sistemi.

La dietetica occidentale ci spiega quanti macro e micronutrienti sono necessari per una corretta alimentazione, di quante calorie abbiamo bisogno e quanti liquidi dobbiamo introdurre per compensarne le perdite.

La dietetica cinese ci suggerisce invece se usare cibi di natura calda o fredda e quali sapori privilegiare per tonificare gli organi ed i visceri più deboli e promuovere la circolazione dell'energia e del sangue.

Anche in questo caso la sinergia tra i due sistemi crea effetti di sommazione che sono utilissimi per il mantenimento del benessere psicofisico e la prevenzione e la terapia delle malattie.

Questa rubrica è dedicata allo studio ed al confronto tra le varie scuole dietetiche orientali ed occidentali per illustrare l'efficacia di modelli alimentari ormai dimostrata da numerosissimi studi di E.B.M e per chiarirne indicazioni, applicazioni e limiti. Inoltre in questa rubrica affronteremo anche il tema delle tecniche di manipolazione degli alimenti che vanno dal sistema di cottura a quello di conservazione perché la preparazione del cibo ne modifica in maniera significativa le caratteristiche nutrizionali delle quali occorre tenere conto nell'adozione di qualsivoglia regime dietetico. Questo argomento è generalmente omesso quando si parla di dietetica e nutrizione e questo è un gravissimo errore al quale vogliamo porre rimedio.