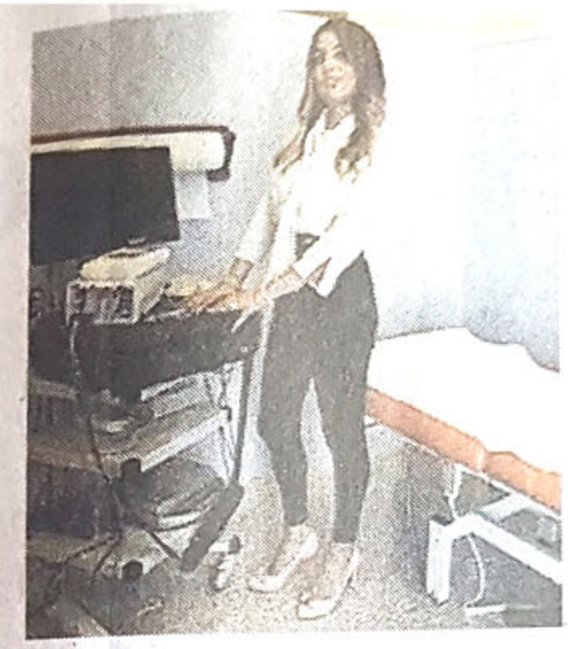
BENESSERE

Nutrizione e salute tre giorni di studio

Al via oggi le tre giornate scientifiche del corso di perfezionamento «Nutrizione, bellezza e benessere», organizzato dalla biologa nutrizionista Adriana Carotenuto con il chirurgo vascolare Lanfranco Scaramuzzino. I primi due giorni si svolgeranno al Museo della Pace in via Depretis alle ore 9, la terza giornata nello studio LS. Nelle prime due giornate si analizzeranno gli studi sulla dieta normo-proteica chetogena, nella prevenzione e nella cura patologie come la sindrome dell'ovaio micro-policistico, di cui soffrono molte ragazze, oppure la fastidiosa cellulite e le adipositá su glutei e cosce, ancora, l'accumulo di peso all'addome nel periodo della menopausa. «Inoltre - spiega la nutrizionista Carotenuto - verrà sottolineato quanto alcune strategie alimentari possono essere utili nella prevenzione oncologica e infiammatoria e come possa essere utilizzata la dieta "Mima" digiuno, ideata dal professore Walter Longo, considerato il leader mondiale nel campo prevenzione e della longevità». Durante la seconda giornata ci saranno interventi mirati a dimostrare come lo stile di vita e la dieta siano responsabili del 70-80 per cento dell'invecchiamento, laddove invece la genetica ricopre solo un ruolo marginale. Nella terza giornata, nello studio del chirurgo vascolare Scaramuzzino, verranno analizzati casi clinici specifici. Saranno dati consigli riguardanti il benessere delle gambe e l'importanza della scelta degli sport. «È opportuno prima di intraprendere attività sportive specifiche - dice Scaramuzzino – in particolare nella malattia venosa camminare e non correre». «Ci sono moltissime verdure e frutti antiossidanti - prosegue la nutrizionista Carotenuto - capaci di neutralizzare l'azione dei radicali liberi come il pomodoro, l'olio extravergine di oliva, i frutti rossi. In anteprima assoluta in Italia - dichiara la nutrizionista - porteremo i lavori scientifici che dimostrano come l'assunzione di 1,5 litri di acqua idrogenata al giorno apporti



un'azione antiossidante pari a 40 carote o 500 mele. L'idrogeno agisce neutralizzando gli effetti dei radicali liberi. Inoltre a differenza di tutti gli altri antiossidanti riesce ad arrivare al cervello. A tal proposito, ho pensato - conclude la Carotenuto - di organizzare uno show cooking, nel quale verrà simulata la preparazione di un menù anti-aging da uno chef toscano».

patrizia marino

© RIPRODUZIONE RISERVATA