

Redazione e  
amministrazione:  
Scesa Porta Laino, n. 33  
87026 Mormanno (CS)  
Tel. 0981 81819  
Fax 0981 85700  
redazione@faronotizie.it

Testata giornalistica  
registrata al Tribunale di  
Castrovillari n° 02/06  
Registro Stampa  
(n.188/06 RVG) del 24  
marzo 2006

Direttore responsabile  
Giorgio Rinaldi

Direttore editoriale  
Nicola Perrelli



## Alimentazione e stili di vita



Sono da sempre stato interessato a quelli che sono gli stili di vita delle persone e dei popoli, le differenti scuole di pensiero abitudini e usanze, più per curiosità che impiego reale, tuttavia non sono mai riuscito a dissipare i tanti dubbi e la reale convinzione riguardo il corretto uso del cibo, fumo, alcool, vino, aria che respiriamo e attività sportiva. Le perplessità riguardo regole e quantità, sono aumentate con il passare degli anni e, gli esempi concreti incontrati, hanno suscitato in me poca attendibilità poiché, ho dedotto che la maggior parte dei trasgressori, hanno una vita in alcuni casi migliore e per molti più anni degli altri. Prendiamo per esempio il fumo, conosco persone che non hanno mai aspirato una sigaretta e non ci sono più, altre che hanno fumato montagne di sigarette, continueranno a farlo e sono in perfetta forma.

Per quanto riguarda vino e alcolici, ho esempi concreti di due persone che hanno bevuto un oceano di vino e continuano al ritmo di oltre tre litri al giorno, senza, e ne sono testimone, mostrare segni di cedimento tremolii ubriachezza alla soglia degli ottanta. Uno di questi è forte come un toro, guida e lavora, ha la pressione massima a 350 minima oltre 200, da anni non frequenta studi medici, il colesterolo non è quantificabile visto che le sue frittate contengono minimo 10 uova, latticini in abbondanza e carne a volontà, le verdure le vede negli orti degli altri, frutta mai presa in considerazione. L'altro, supera di gran lunga la quantità di vino del compagno di merende, ha una particolare passione per la grappa che produce, mangia peggio del sopraccitato, è obeso, lucidissimo e con testa e ragionamenti più raffinati. Eppure, gli slogan abbondano per quanto riguarda il fatto di non bere troppo vino e limitare gli alcolici, l'ideale, sempre secondo i consiglieri degli stili di vita, bere almeno due litri di acqua al giorno senza precisare quale. Le indicazioni di alimentazione per un'ipotetica vita sana sono illimitate, basta aprire qualsiasi giornale social internet o televisione. Quello di limitare l'uso della carne è una costante, i consumi sono in aumento e le certificazioni dei controlli in continuo peggioramento riguardo la presenza di ormoni antibiotici e altro. Nonostante tutti questi avvisi, c'è gente che mangia carne due volte al giorno e vive in alcuni casi meglio di chi non ne mangia, se non vuoi farti del male con la carne rossa sarebbe

meglio consumare carne bianca, peccato che basterebbe guardare cosa iniettano a questi poveri animali negli allevamenti intensivi per avere molti dubbi. Altri luminari, per aumentare la longevità consigliano la dieta mediterranea con percentuale maggiore di carboidrati. I contrari evidenziano il pericolo del consumo della pasta poiché le farine sono trattate con pesticidi, la maggior quantità di riso è importata da paesi asiatici dove non esistono regole e controlli. Perso in questo labirinto di consigli e dubbi, uno pensa alla verdura e alla frutta, ma la verdura non ha più gusto, si nutre di aria inquinata e acqua che proviene dal cielo o da falde poco raccomandabili, viene inoltre trattata così come la frutta. Non si può sicuramente dimenticare l'aria e le continue dissertazioni sul tema, sul blocco del traffico sul fatto che nelle grandi città è irrespirabile. Anche in questo caso, non c'è nessuna conferma, c'è chi è nato nelle grandi metropoli e non ha mai avuto nessun disturbo, altri muoiono di tumore al polmone vivendo nel paesino in montagna di due anime senza traffico e fabbriche e senza aver mai fumato. La sedentarietà porta alla tomba è un classico eppure, quelli che non sono mai andati in palestra o non hanno mai fatto un minuto di esercizio fisico sono più numerosi al contrario di chi frequenta palestre o pratica altre attività sportive. Come si può credere ancora, che seguendo una vita fatta di sport e con un'alimentazione appropriata si possa vivere più a lungo? Presumo che nessuno possa essere in grado di dare una risposta ad una simile domanda, i risultati e le contraddizioni sono inconcepibili.

A mio parere è solo una gran questione di fortuna o di c... ed è inutile vivere da ammalato e morire da sano.