

IL GREEN PIÙ SALUTARE È

Alimentazione e tenuta
del sistema globale



(*) Sebastiano Zanolli
Manager, Speaker e scrittore

(PER IL PIANETA)

Intervista
a Filippo Ongaro

A cura di
Sebastiano Zanolli*

In un mondo dove l'abbondanza si scontra con la scarsità, e la salute globale è sotto la lente d'ingrandimento come mai prima d'ora, il tema dell'alimentazione sostenibile e dell'ottimizzazione del benessere individuale non è mai stato così cruciale.

Sono felice di presentare un'intervista esclusiva con Filippo Ongaro, una voce autorevole nel campo della medicina

funzionale e anti-aging, nonché esperto in strategie di miglioramento dello stile di vita.

Con anni di esperienza come medico degli astronauti e un percorso professionale che si distingue per un impegno costante verso la divulgazione e il coaching, Ongaro ci offre una prospettiva illuminante sull'importanza di un'alimentazione che non solo nutre il corpo e la mente, ma che

è anche rispettosa del nostro Pianeta.

Nella sua visione, come si può armonizzare il concetto di 'mangiare sano' con la necessità di un'alimentazione sostenibile a livello globale, considerando le diverse esigenze nutrizionali e le sfide ambientali?

È un tema molto complesso e sul quale non credo ci siano delle soluzioni perfette. Io penso che occorra sempre occuparsi di quello che abbiamo davanti al naso e solo dopo pensare agli aspetti più sistemici. Quindi io parto dal mangiare un po' meno e prediligere il cibo genuino, naturale e possibilmente locale. Non sono in grado di dire però se questo risolverà il problema della sostenibilità.

glierla e seguirla, evitando invece il resto. Ricordo anche che mangiare deve rimanere un piacere e quindi il problema non è tanto il concedersi o meno uno sgarro, ma il non commettere errori tutti i giorni per periodi protratti.

Come possiamo affrontare la sfida di nutrire in modo sostenibile una popolazione mondiale in crescita, considerando le disparità tra chi ha un'eccessiva disponibilità di cibo e chi invece ne è carente? Quali soluzioni pratiche e sostenibili suggerirebbe?

Non sono un esperto in questo, ma credo che scienza e tecnologia ci aiuteranno. Occorre però cautela e approfondimenti scientifici seri. Del resto, temo che la produzione naturale di cibo non permetterà di per sé di risolvere i problemi che abbiamo davanti e che, stando alla demografia, continueranno a peggiorare. C'è anche da dire che dobbiamo tutti lavorare per ridurre gli sprechi, perché forse più che

Come può la motivazione personale influenzare le scelte alimentari degli individui? E, viceversa, in che modo una dieta equilibrata può contribuire a migliorare la motivazione e l'energia quotidiana?

La motivazione personale è fondamentale per qualsiasi scelta nel campo dello stile di vita. La persona deve voler fare qualcosa per se stessa, altrimenti non applicherà a lungo i consigli o le regole apprese. Il tema di fondo è l'amor proprio, il volersi bene e il trovare un equilibrio tra il piacere dato dal cibo e le regole per mantenersi sani. E poi è vero che, una volta adottata un'alimentazione sana, si diventerà sicuramente più motivati ed energici.

Qual è il legame tra gestione dello stress e alimentazione? Quali strategie alimentari suggerirebbe per coloro che affrontano elevati livelli di stress, sia nel contesto lavorativo sia nella vita privata?

Ci sono legami molto forti. Prima di tutto, la maggior parte degli sgarri sono causati dal tentativo di compensare qualche forma di stress. Poi, chi mangia male regge meno lo stress psicofisico e quindi dà vita a una sorta di circolo vizioso. Per reggere lo stress è importante la regolarità nell'assunzione di cibo. Quindi, per esempio, mangiare nell'ordine colazione, spuntino, pranzo, spuntino e cena per mantenere stabile la glicemia e costante l'apporto di nutrienti.

Può approfondire il nesso tra alimentazione e salute mentale? In che modo una dieta equilibrata può contribuire a migliorare il benessere psicologico e la resilienza emotiva?

Semplicemente perché alcuni effetti di un'alimentazione errata hanno delle conseguenze dirette sulla funzionalità del cervello. Per esempio, un'alimentazione errata aumenta i livelli di infiammazione nel corpo e questi si ripercuote sul cervello. Un'alimentazione troppo ricca di zuccheri aumenta un processo detto glicazione che incide anche negativamente sul cervello.

Come si può mantenere una motivazione costante nel tempo per seguire un regime alimentare sano, specialmente in un mondo dove si è costantemente esposti a tentazioni e informazioni contrastanti sul cibo?

Conoscendo sé stessi e trovando un proprio personale equilibrio tra regole e sgarri. Non è così difficile come sembra.

Qual è il ruolo specifico dell'alimentazione nella determinazione della nostra salute e longevità, e come possiamo bilanciare la necessità di nutrirci bene con quella di preservare il nostro Pianeta?

La longevità sana è frutto di una miscela di aspetti: la genetica, che pesa per circa un 30%, e lo stile di vita, che pesa per un 70%. Nel contesto dello stile di vita, alimentazione e allenamento fisico sono fondamentali. Non penso che nutrirci bene e preservare il Pianeta siano in contraddizione, anzi. Le due cose vanno a braccetto anche se, come dicevo sopra, non tutte le problematiche sono al momento risolvibili.

Secondo lei, esiste un legame diretto tra il mangiare meno e il migliorare la propria salute? Come può questo principio essere applicato in modo che sia benefico sia per l'individuo sia per l'ambiente?

Sì, certo, ma ovviamente si tratta di capire cosa vuol dire meno. L'introito di cibo e calorie deve essere bilanciato sulla base dell'attività fisica e quindi non esistono ricette valide per tutti. A ogni modo, siamo certi che mangiare in eccesso faccia male. Dobbiamo partire da lì, riuscendo ad avere un impatto positivo sulle tante, troppe persone che oggi sono sovrappeso.

Con l'onnipresente enfasi sul cibo sui media, in particolare in televisione, come possiamo equilibrare la promozione di diete sane, come quella mediterranea, senza cadere nell'ossessione e nella sovraesposizione?

Dobbiamo studiare, imparare e comprendere per evitare di cadere nelle trappole mediche e commerciali. Oggi, esiste molta informazione di qualità, basta sce-



BENESSERE E ALIMENTAZIONE
RISPETTOSA DELL'AMBIENTE

70%

SECONDO FILIPPO ONGARO
ESPERTO IN MEDICINA FUNZIONALE

LA LONGEVITÀ SANA DIPENDE PER IL 70% DALLO
STILE DI VITA, SECONDO FILIPPO ONGARO.

TRA I FATTORI CRUCIALI CI SONO L'ALIMENTAZIONE
E L'ATTIVITÀ FISICA, CHE NON SOLO MIGLIORANO
LA SALUTE INDIVIDUALE MA SONO ESSENZIALI ANCHE
PER LA SOSTENIBILITÀ DEL PIANETA. MANGIARE
MENO E SCEGLIERE CIBO GENUINO, NATURALE
E LOCALE PUÒ AVERE UN IMPATTO POSITIVO SIA PER
L'INDIVIDUO CHE PER L'AMBIENTE

66384115-2e41-4c8e-869f-817236b