



Anche Pizza e caffè negli ingredienti di una dieta equilibrata

I consigli di nutrizionisti e psicologi a famiglie e scuole presenti alla GNP 2016

Napoli, 12 Maggio 2016 – Benessere e salute. Sono due dei macro-temi andati in scena sul palcoscenico della VI edizione della [Giornata Nazionale della Previdenza e del Lavoro](#) giunta al suo terzo giorno. Lo scopo della tre giorni è fare cultura, informazione e divulgazione sui temi della previdenza, del lavoro e del benessere, un'esigenza – quest'ultima - sempre più urgente come è emerso dalla forte affluenza presso l' **Isola della Salute**, l'area della manifestazione nella quale famiglie e scolaresche si sono sottoposte a esami di primo livello, visite specialistiche e consulti gratuiti. Presenti **biologi nutrizionisti, medici specializzati in dermatologia, medici di medicina generale, infermieri professionali, farmacisti.**

*“Abbiamo effettuato **oltre 300 colloqui in soli due giorni** e le visite proseguiranno nella mattinata di oggi”,* spiega **Salvatore Ercolano**, biologo nutrizionista presente allo stand dell'Enpab. *“Qui conduciamo interviste su abitudini alimentari e stili di vita e forniamo valutazioni antropometriche e consigli alimentari personalizzati”.* Queste le novità emerse: *“Il cibo sta perdendo nell'immaginario delle persone la funzione base di nutrimento per l'organismo e sta diventando una sorta di consolazione: un conforto dalle frustrazioni della vita quotidiana”.* Ercolano riferisce che le persone nei pasti serali assumono alimenti grassi e zuccherati e alimenti grassi e salati, mentre persiste la cattiva abitudine di saltare la prima colazione. I nutrizionisti sensibilizzano le famiglie a diminuirne la quantità in maniera graduale, ma senza eliminarli perché la dieta deve appagare prima la mente e poi il corpo e non deve essere troppo restrittiva.

I commenti dei visitatori, presenti allo stand, sono i più disparati: *“Mi tagli una gamba, ma non mi tolga la pizza”*, dice un visitatore napoletano scherzando con Ercolano. La pizza e il caffè possono essere elementi utili anche a costruire una dieta sana purché non se ne abusi, risponde il nutrizionista. Possono infatti essere inseriti in una dieta bilanciata, ma il consiglio è chiaro: *“Pizza una volta a settimana e caffè due-tre volte al giorno (al massimo) e sempre a stomaco pieno”.*

Grande affluenza anche presso il desk degli psicologi. *“Abbiamo già registrato un centinaio di presenze al nostro stand tra ieri e la mattinata di oggi”*, spiegano dall'Istituto di Terapia Relazionale (Iter) diretto da **Rossella Aurilio**. *“I visitatori ci sottopongono richieste mirate: dalle informazioni relative alla sintomatologia a informazioni su come affrontare disagi legati all'attuale fase del ciclo di vita. Presenti anche molti giovani delle scuole interessati a conoscersi meglio e a capire quale tipo di supporto possono offrire strutture come le nostre”.*

Per visionare le interviste: [clicca qui](#) per la videointervista della Prof.ssa Rossella Aurilio - Direttrice I.T.e.R e [clicca qui](#) per la videointervista degli infermieri di Cives

Per chi non potrà essere a Napoli, i nostri siti [GNP2016](#) e [www.ilpuntopensionielavoro.it](#) vi terranno aggiornati 365 giorni l'anno su pensioni, lavoro e salute.

L'organizzatore di GNP

La Giornata Nazionale della Previdenza e del Lavoro è organizzata dal team di Itinerari Previdenziali ([www.itinerariprevidenziali.it](#)), una realtà indipendente che opera nel campo della comunicazione, formazione e informazione nell'importante settore economico e

sociale del welfare e dei sistemi di protezione sociale pubblici e privati. Itinerari Previdenziali alimenta il dibattito e punta a sviluppare la cultura e l'approfondimento in materia di previdenza, assistenza e sanità integrativa grazie a un'intensa attività realizzata dal Centro Studi e Ricerche validata e coordinata dal Comitato Tecnico Scientifico, organo di direzione e indirizzo, composto da docenti e da tecnici di comprovata esperienza e professionalità.

Sul web

Sito: www.giornatanazionaledellaprevidenza.it/site/home.html

Facebook: www.facebook.com/GiornataNPrevidenza

Blog: IlPunto

LinkedIn: Giornata Nazionale della Previdenza 2016

Twitter: @GNPLavoro

Canale YouTube: <https://www.youtube.com/user/GiornataPrevidenza>

Ufficio stampa GNP 2016

Theoria

Tiziana Capece 02 20221529 – 348/5114121 tiziana@theoria.it

Laura Mantovani 02 20221536 – 393/9859409 laura.mantovani@theoria.it