

MAJA CAPO DELL'ASSOCIAZIONE DIETISTI REGIONALE

«Alimentazione sana: over 30 promossi, adolescenza età critica»

● Promuove gli over 30, mentre “rimanda” a settembre l'adolescenza che resta un'età critica. Anche a tavola.

Monica Maj è stata appena eletta alla guida regionale dell'Andid, l'associazione regionale dei dietisti italiani, ma le idee le ha chiare da un pezzo: «Quello di

cui dobbiamo e vorrei occuparmi anche come referente regionale di Andid è la sensibilizzazione di preadolescenti e adolescenti verso una sana alimentazione e un corretto stile di vita: gli over 30 già sono “sul pezzo” da questo punto di vista – ha spiegato – sono i ragazzi più gio-



La dietista Monica Maj

vani invece ad arrancare».

Se le si chiede una fotografia delle abitudini alimentari dei piacentini Maj la sviluppa senza incertezze: «La nostra è una realtà piccola che fa però formazione e informazione attraverso l'attività di associazioni e medici: penso ai progetti portati avanti dalla Lilt, dal professor Fabio Fornari e dalla cardiologa Daniela Aschieri con “Life style” – ha continuato la dietista – grazie a queste attività i piacentini adulti sono diventati attenti sia a quello che mettono nel piatto che a come vivono. I problemi maggiori invece li ha l'età della preadolescenza e

dell'adolescenza, dove i principi della dieta mediterranea fanno fatica a essere rispettati e al loro posto si privilegiano altre abitudini alimentari».

Quali siano è presto detto: «Fra i ragazzi troviamo un aumento delle diete iperproteiche, fra le ragazze una crescita dei regimi calorici altamente restrittivi – ha spiegato Maj – a livello nazionale assistiamo poi a una riduzione delle diete vegane e a un aumento di quelle vegetariane. Tuttavia questo è un dato che non riscontriamo nelle mense scolastiche dove i numeri delle diete vegane e vegetariane sono rimasti staziona-

ri». Maj è infatti anche la dietista di Ul Conal, la realtà che si occupa del controllo qualità delle mense scolastiche di Piacenza: il suo è dunque un osservatorio privilegiato delle abitudini alimentari dei piacentini anche giovanissimi.

«L'Ausl porta avanti delle iniziative, ma penso che si debba fare sempre più rete tra gli enti e le associazioni che si occupano dell'argomento per lavorare sulla fascia adolescenziale un po' come fanno all'ospedale di San Donato con il progetto Eat – ha concluso Maj – oltre a far conoscere meglio la figura del dietista». **Parab.**