

Tre giorni di incontri a Lecce Oggi la giornata conclusiva: Yuri Chechi testimonial

■ Pe(n)sa e pesa differente, un gioco di parole per dare spazio a una manifestazione nazionale di sensibilizzazione sul proprio peso naturale, senza sensi di colpa e senza inseguire formule dietetiche e percorsi taumaturgici per dimagrire o ingrassare. Tre giorni di incontri, musica, teatro, danza e mostre al Castello Carlo V a Lecce: oggi la giornata conclusiva. Anoressia, bulimia e obesità, tre fattori di rischio da ridimensionare e riportare nel naturale alveo del proprio peso. «L'obesità non cresce solo perché un uomo mangia», ha spiegato ieri Roberto Ostuzzi, psicoterapeuta, responsabile del Centro Disturbi del comportamento alimentare (Dca) di Villa Margherita a Vicenza e organizzatore del convegno, «ma ci sono fattori genetici, comportamentali e psicologici». «Quando si è bambini si viene spesso rimproverati perché si è in sovrappeso; al punto che ci si chiede: in che cosa ha sbagliato la mamma?», osserva Ostuzzi, «E sbagliato, ognuno di noi ha il suo peso e non deve viverlo come una frustrazione. L'atleta olimpico di lancio del peso ha una stazza diversa dal fondista. Eppure sono due campioni». Il convegno ha messo in evidenza che il modello alimentare mediterraneo è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute. È importante consumare cinque pasti al giorno, suddivisi in colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena; durante i quali sono presenti tutti i nutrienti: proteine, grassi, carboidrati, acqua, vitamine e sali minerali. Svolgere un'attività fisica regolare non significa solo andare in palestra, ma anche camminare, ballare, giocare, spostarsi a piedi o in bicicletta, usare le scale invece dell'ascensore. La bellezza del proprio peso naturale è stata affiancata da eventi culturali e di spettacolo. Ieri sera al teatro Politeama Greco è andato in scena il concerto dei salentini Aram Quartet, il gruppo vincitore di Rai «X Factor». L'importanza dello sport e dell'alimentazione ha mobilitato un testimonial d'eccezione: questa mattina, al dibattito sull'attività fisica, interverrà il più volte campione del mondo di ginnastica artistica Yuri Chechi.