

ALIMENTAZIONE: APPROCCIO OLISTICO NEL NUOVO MILLENNIO

Dalla medicina cinese alla nutrizione contemporanea,
intervista al dottor Claudio Tomella

Medico, specialista in scienza dell'alimentazione e medicina anti-aging, nutrizionista e omeopata, il dottor Claudio Tomella è un convinto sostenitore del motto: "Eat As You Are" (mangia come sei tu). Ciò non significa ovviamente che ognuno sia legittimato a soddisfare i più specifici capricci del palato ma che anzi, per alimentarsi correttamente, la persona dovrebbe conoscersi (ed essere conosciuta) a 360 gradi.

"La nutrizione non può che essere centrata sulla singola persona - evidenzia il dottor Tomella - in questo senso vanno archiviati definitivamente quei sistemi in voga fino a una decina d'anni fa, i quali calcolavano matematicamente la percentuale di calorie e macronutrienti da assumere giornalmente in base ai soli criteri di sesso, età e altezza". L'approccio di Tomella, così come le sue competenze, si sviluppa in chiave olistica: operativo in una struttura medica milanese in via Ricordi 4, egli propone un proprio metodo specifico per trattare le patologie collegate all'alimentazione, un metodo costituito sulla base di studi ed esperienze protratti per oltre vent'anni.

"È indispensabile quindi - continua Tomella - tener conto di complessi fattori biologici, psicologici della persona ma anche dell'ambiente in cui vive e lavora, così come del suo stile di vita generale. Il medico a quel punto dovrà elaborare un piano dietetico di facile attuabilità che non sacrifichi il gusto e la gioia nel cibo. Va fatto capire che una dieta corretta non è necessariamente 'triste' ma rappresenta una sfida importante per migliorare molti aspetti della propria esistenza. È importante educare il paziente su come mixare i cibi nel

modo giusto, sfruttando le proprietà delle diverse modalità di cottura: chi si nutre correttamente secondo le tante esigenze della sua persona migliora la condizione del proprio fegato, dei reni, della tiroide, ecc. e i risultati si fanno sentire prima di quanto si creda".

La necessità di comprendere l'uomo nella sua totalità richiama all'antica medicina tradizionale cinese, alla quale Tomella unisce le scoperte e le tecniche più aggiornate della nostra contemporaneità. Altra caratteristica su cui verte l'approccio del dottor Tomella è l'attenzione per l'aspetto psico-

logico: "Molte persone hanno conoscenze di base sufficienti in tema di nutrizione ma non riescono a seguire un programma nutrizionale nel tempo. Altri tendono ad affrontare lo stress lavorativo e di vita con il cibo. Tutti questi aspetti vanno trattati dal professionista applicando una serie di strategie cognitive comportamentali e instaurando tra medico e paziente un rapporto empatico e di reciproca fiducia".



MILANO
tel. (+39) 388 3061430



IL DOTTOR CLAUDIO TOMELLA