

## INTERVISTA AL DOTT. MARCONI, MEDICO NUTRIZIONISTA

- INTERVISTA AL DOTT MARCONI 02.01.2021 -

Mantova 02.01.2021



### **- Buongiorno Dott. Marconi, può presentarsi brevemente?**

Buongiorno, mi chiamo Paolo Marconi, sono un medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Igiene e Medicina Preventiva.

Sono un medico orientato alla prevenzione: vorrei che le persone rimanessero sane e quindi non ci fosse bisogno di curarle. In sintonia quindi coi medici dell'imperatore cinese che venivano licenziati quando l'imperatore si ammalava.

Per realizzare questa "magia" serve un cambiamento di paradigma:

scegliere di andare dal medico non quando siamo costretti dalla malattia e quindi è già un po' tardi, ma quando stiamo ancora bene, per chiedergli i segreti per rimanere sani.

Tutto questo è possibile prendendoci cura proattivamente, cioè in anticipo, della nostra salute, attraverso la attenzione, durante l'età evolutiva, al corretto sviluppo corporeo, e successivamente con la intelligente manutenzione del nostro corpo, in armonia con mente e spirito.

### **- Cosa si può aspettare un paziente dalla sua prima visita con lei?**

La prima visita è la più importante e penso anche la più piacevole, perché il mio cliente/paziente scopre che non gli viene richiesto di fare la "dieta" ma di raggiungere importanti obiettivi di estetica e di salute.

### **- Può spiegarci in che cosa consiste il “Metodo di Check Up Nutrizionale” da lei ideato?**

Il Metodo di Check Up Nutrizionale è lo strumento che permette al paziente / cliente di aumentare la sua competenza in campo nutrizionale.

Al termine del ciclo di incontri il cliente protagonista, avvalendosi della guida del medico, ha interiorizzato il Metodo, e può così applicarlo facilmente nella vita futura.

**- Molti pazienti si rivolgono a un professionista della nutrizione solo dopo aver scoperto di essere affetti da un disturbo specifico. Come possiamo invece prevenire l'insorgere di questi disturbi grazie alla nutrizione?**

La corretta nutrizione previene, cioè cancella dall'orizzonte della nostra vita, numerosi disturbi e in alcuni casi, importanti malattie (tumori, aterosclerosi, infarti, ecc.).

Il segreto di questa prevenzione è la corretta nutrizione delle cellule.

E le cellule del corpo sono ben nutrite se ricevono dai cibi, scelti correttamente e nelle giuste quantità, tutti i nutrienti o principi nutritivi di cui esse hanno bisogno.

**- Qual è il falso mito più comune che andrebbe sfatato in ambito nutrizionale?**

Che esista la lista dei cibi cattivi da evitare.

**- Vista la sua lunga carriera, può dirci se e come stanno cambiando le abitudini alimentari degli Italiani?**

L'Italia è stata nel secolo scorso la patria dell'Alimentazione Mediterranea, il modello di alimentazione preferibile, basato sulla prevalenza di cibi ricchi di amidi, verdura, frutta, pesce ed olio extravergine. Lungo la strada abbiamo lasciato contaminare questo modello ed oggi purtroppo i bambini italiani risultano tra i più obesi d'Europa.

**-Che cosa differenzia lei dai suoi diretti concorrenti?**

Il mio cliente/paziente non è un esecutore ma un protagonista via via più consapevole del proprio stile di vita salutare. Mio compito è accompagnarlo per un tratto di vita e lasciarlo con un maggior grado di autonomia e competenza nutrizionale.

**-Cosa le piace del suo lavoro?**

Mi piace essere utile alle persone, in particolare nel campo nutrizionale perché la buona alimentazione è decisiva per la salute. Per ogni paziente vorrei contribuire a rendere vero ciò che un giorno un mio paziente ha definito così: " Dottore lei mi ha aiutato a prendere in mano la mia vita".

**-Quali domande le fanno di solito i pazienti e come risponde ?**

I clienti / pazienti molto spesso mi chiedono di perdere peso. Ma linea e salute migliorano significativamente non tanto perdendo peso, quanto piuttosto adipe cioè grasso, in particolare quello viscerale.

**-Ha qualche informazione particolare che vuole condividere sul suo lavoro?**

I miei pazienti possono venire accompagnati da un familiare che si occupa della loro alimentazione. Gradisco che mi portino ogni esame del sangue e referto medico precedente.

**-Ha qualche esperienza che le piacerebbe condividere?**

I miei pazienti possono partecipare a Gruppi di miglioramento per patologia (obesità, dislipidemie, osteoporosi, malattie cardiovascolari, ecc).

Sono incontri settimanali in piccoli gruppi (salotti nutrizionali) di un'ora ciascuno, alle ore 18-19, su vari argomenti, con taglio teorico-pratico.

La partecipazione all'incontro relativo alla propria patologia consente di acquisire molte utili informazioni. Nel contempo la dinamica del piccolo gruppo aiuta i partecipanti a trovare le energie interiori per iniziare ad adottare piccoli ma strategici accorgimenti capaci di migliorare lo stile di vita.



INTERVISTA AL DOTT MARCONI 02.01.2021