

Diventa il medico di Te stesso: i consigli del Dr. Paolo Marconi

Intervista di Nadia Clementi (giornalista pubblicista) effettuata in data 28/04/2025
Mail : n.clementi@ladigetto.it Sito : www.nadiaclementi.it/

Oggi abbiamo il piacere di **intervistare il Dr. Paolo Marconi**, Specialista in Scienza dell'Alimentazione e figura di spicco nella promozione di uno stile di vita sano. Insieme a lui, esploreremo un concetto fondamentale: ognuno di noi è il primo responsabile e il più potente alleato della propria salute.

Forte di una solida esperienza accademica e clinica, il dottor Marconi ci guiderà alla scoperta dei "piccoli segreti dell'arte della prevenzione", strategie quotidiane che possono fare una grande differenza nel nostro benessere presente e futuro. Il suo approccio, incentrato sul **"Metodo di Check Up Salutare",** (vedi metodo) mira a fornire strumenti personalizzati e sostenibili per vivere meglio oggi e invecchiare in salute domani.

Ricordiamo che un'alimentazione corretta non è una moda, ma un vero e proprio investimento nella nostra longevità e qualità della vita. Le nostre scelte alimentari influenzano profondamente la prevenzione di malattie croniche sempre più diffuse. Nonostante ciò, anche nelle società avanzate, la malnutrizione per eccesso e la carenza di nutrienti essenziali sono realtà preoccupanti. È quindi cruciale sviluppare una cultura del cibo consapevole, basata su scelte informate e su un'alimentazione equilibrata.



Dr. Marconi, la sua specializzazione in Scienza dell'Alimentazione e in Igiene e Medicina Preventiva le permette di avere una visione olistica della salute. Come si integrano queste due discipline nel suo approccio alla nutrizione?

≪Quando da giovane medico ho scelto di specializzarmi in Scienza dell'alimentazione e in Igiene e Medicina Preventiva ho seguito un impulso che mi ha accompagnato tutta la vita: cercare di mantenere sane le persone piuttosto che accontentarmi di curarle quando sono già malate.
In questa ottica la buona nutrizione rappresenta un pilastro fondamentale dello stile di vita sano e un ruolo altrettanto importante ha lo stile di vita attivo, grazie al contrasto della sedentarietà e di tutte le malattie croniche ad essa correlate.
Potremmo dire di più: la buona nutrizione, donando al corpo i giusti nutrienti con le calorie appropriate e l'opportuno esercizio fisico costruiscono insieme le due facce della medaglia d'oro della salute.≫

Lei ha sviluppato il Metodo di Check-Up Salutare, un approccio innovativo alla dietologia. Potrebbe spiegarci in cosa consiste e quali sono i vantaggi rispetto alle diete tradizionali?

≪Il Metodo di Check Up Salutare è lo strumento che permette di superare le diete tradizionali, spesso rigide e impositive, tollerate per brevi periodi e finalizzate soprattutto a perdere peso, a prezzo di grandi sacrifici, senza poter imparare a mangiare meglio. Utilizzando il mio Metodo, accompagno le persone come partner e protagonisti del proprio cambiamento consentendo loro di raggiungere e mantenere desiderabili obiettivi di estetica e di salute, senza rilevanti sacrifici e tenendo sotto controllo l'appetito.
Per superare le diete e insegnare a mangiare meglio il Metodo, attraverso uno specifico Test di autovalutazione, fotografa lo stile di vita delle persone che talvolta è contraddistinto da comportamenti inappropriati e svantaggianti, sia in campo alimentare che non alimentare, individua i comportamenti-problema e indica la strada per superarli.
Ne consegue che il piano alimentare e di stile di vita diviene personalizzato in modo sartoriale e il paziente, accompagnato per quanto necessario, diventa protagonista del proprio miglioramento.≫



Lei ha una vasta esperienza nel trattamento di patologie correlate all'alimentazione, come la sindrome metabolica, obesità e il diabete. Quali sono le sfide più grandi che incontra nel trattare questi pazienti e quali strategie utilizza per aiutarli a raggiungere i loro obiettivi di salute?

≪La Sindrome Metabolica (ricordo che questa sindrome si configura quando il giro vita è aumentato, alcuni valori del sangue iniziano ad alterarsi e si ha un iniziale aumento della pressione arteriosa) è la radice dalla quale la pianta della malattia si esprime in alcune malattie croniche come obesità e/o diabete.
La sfida più grande è poter insegnare alle persone a prendersi cura di sé prima che la malattia diventi conclamata. La formazione è infatti lo strumento più importante per la prevenzione delle malattie. Dobbiamo cambiare la brutta abitudine di rivolgerci al medico quando ormai è troppo tardi e non resta che curare, anche a vita, una malattia cronica.
Una strategia che sto adottando è potenziare gli incontri formativi per la cittadinanza (es Lunedi della salute, ecc) e l'attivazione del Servizio Multidisciplinare per lo Stile di Vita sano che unisce le competenze del dietologo, del laureato in Scienze Motorie e del Coach motivazionale per aiutare le persone ancora sane a potenziare la propria salute e a difendersi dalle malattie prevenibili.≫



L'alimentazione vegetariana è una delle sue aree di competenza. Quali sono i benefici di una dieta vegetariana ben bilanciata e quali consigli darebbe a chi desidera adottare questo stile alimentare?

≪L'alimentazione vegetariana, in particolare la *latto-ovo-vegetariana*, quando viene seguita sotto il controllo di Specialisti della Nutrizione, consente di evitare una frazione importante delle patologie cronico-degenerative tipiche del nostro tempo (tumori, aterosclerosi, ictus, infarto, diabete, ecc), senza incorrere in deficit nutrizionali specifici.
Sappiamo infatti che una delle regole d'oro della corretta nutrizione è mangiare poco di tutto ma gli amici vegetariani, quando formati, aggirano questo ostacolo attraverso un abbinamento intelligente dei cibi vegetali ed una appropriata supplementazione con alcune vitamine/oligoelementi.≫



Nel mondo frenetico di oggi, molte persone lottano per trovare il tempo di cucinare pasti sani. Quali sono alcune strategie per superare queste sfide e adottare abitudini alimentari migliori?

≪Insegnando a mangiare meglio facciamo scoprire alle persone che il tempo per prepararsi un pasto sano e dietetico (= che non fa ingrassare) è analogo al tempo che dedichiamo ad una alimentazione fai da te poco controllata. Il segreto è organizzarsi per mangiare con gusto e salute.
Alcuni esempi:

- Fare la spesa facendo in modo che più di metà carrello (se siamo al supermercato) sia costituito da cibi vegetali,
- organizzarsi per mangiare 5 volte al giorno (colazione, 1 spuntino, pranzo, 2 spuntino, cena) portando con sé al lavoro gli spuntini dietetici,
- predisporre alla sera la tovaglia pronta per la colazione del giorno dopo,
- prediligere cibi freschi a quelli conservati chimicamente,
- preferire cibi a filiera corta (breve distanza dal campo al piatto),
- dotarsi in cucina di padelle in acciaio inox, ghisa o alluminio e pentole a triplo fondo,
- sostituire il burro con olio di arachide o girasole, soia, ecc ≫



L'industria alimentare è

≪L'industria alimentare offre una vasta gamma di cibi e prodotti, compresi quelli salutari. Sarebbe opportuno che il decisore politico adottasse una politica dei prezzi che favorisse i consumi di cibi salutari, riducendo così la spesa esorbitante che ricade sulla collettività, necessaria per i ricoveri e le cure delle

spesso accusata di promuovere cibi ultra-processati e ricchi di zuccheri e grassi. Come possiamo proteggerci da queste influenze negative e fare scelte alimentari più sane?

malattie legate alla cattiva alimentazione.
Ciascuno di noi diventa consumatore competente quando impara a scegliere il cibo preferibilmente fresco, a filiera corta, meno processato e additivato, a leggere le etichette per ridurre l'acquisto di cibi ricchi di grassi saturi, zuccheri semplici (glucosio, fruttosio e galattosio) e saccarosio, elevate calorie, conservanti, emulsionanti, ecc.
In un Supermercato di fiducia ben organizzato non dovrebbe mancare il punto di offerta del pesce fresco, dell'orto-frutta, l'area dei prodotti biologici e le etichette dovrebbero riportare la provenienza del cibo e il costo/kg dello stesso.≫



Lei ha menzionato la carenza di micronutrienti nei paesi industrializzati. Quali sono i segnali che indicano una possibile carenza e come possiamo assicurarci di assumere tutti i nutrienti necessari?

≪Nella nostra alimentazione occidentale, ricca di cibi raffinati e ultraprocessati, si rischia di andare incontro a carenze marginali di oligolementi (Fe, Zn, Ca, ecc.) e di vitamine (complesso B, D, C, ecc.).
Per evitare questo problema non serve la supplementazione farmacologica, cioè correre in farmacia per comprare integratori specifici, basta consumare ogni giorno due porzioni abbondanti di verdura di stagione (es a pranzo e cena) e prediligere cibi integrali a quelli raffinati (es farina 0 a quella 00).
In mancanza di queste buone abitudini possono subentrare astenia (stanchezza insolita), svogliatezza, riduzione di performances domestiche, come primi segnali di una carenza marginale di micronutrienti.≫



Quali sono le ultime ricerche e scoperte nel campo della nutrizione che ritiene particolarmente promettenti per il futuro della salute pubblica?

≪Le ultime ricerche e scoperte nel campo nutrizionale stanno evidenziando come la Scienza Nutrizionale, tenendo conto delle nuove scoperte di Epigenetica, cioè della modificazione della espressione dei geni in base agli stimoli ambientali, operante fin dal periodo di vita intrauterino, possa potenziare le difese corporee contro le malattie utilizzando opportunamente il cibo come farmaco e ponendo nuova attenzione agli stimoli ambientali.
Ad es. potenziando l'allattamento materno, eliminando dalla alimentazione del lattante (primo anno di vita) l'utilizzo del

saccarosio (zucchero da cucina), riducendo nel lattante i cibi salati, evitando di esporre il lattante alle radiazioni degli schermi dei dispositivi tecnologici, ecc.
Inoltre lo studio del Microbiota (complesso di microrganismi ospiti del corpo umano) principalmente localizzato a livello intestinale e fortemente influenzato dalla alimentazione, sta permettendo oggi di scoprire sempre meglio il ruolo importante della corretta nutrizione nella difesa della salute attraverso l'equilibrato sviluppo del microbiota.≫

Grazie per l'attenzione

Dr. Paolo Marconi
Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Sito : www.paolomarconidietologo.it
Mail : paolo.marconi.mn@gmail.com
Cell 335.5864480