

# **Alimentazione & stile di vita**

“Dimmi come mangi e ti dirò chi sei”: mangi? e con chi mangi? con i tuoi, con i colleghi, con la TV? Come apparecchi la tavola? Fai gustare piatti pesanti ai tuoi commensali o leggeri, però gustosi e coloratissimi? Stare a tavola è un piacere o un momento di tensione per la famiglia?...

12/09/2006

Ed inoltre è grande la preoccupazione dei governanti dei

Paesi più ricchi per i problemi di salute pubblica (obesità o anoressia) legati all'alimentazione: molto spesso nascondono carenze affettive –nelle persone giovani- o insicurezza o solamente una cattiva educazione alimentare. Per contrasto i problemi della fame nel mondo non sembrano trovare un percorso che faccia sperare in una soluzione.

Si tratta di problematiche importanti su cui far riflettere anche genitori, educatori ed insegnanti. Ci ha pensato l'Associazione *Aquila* di Verona il 5 e 6 maggio 2006, che ha organizzato presso il Centro *Aquila* un' opera apostolica dell'Opus Dei a Verona un seminario dal titolo *Alimentazione & Stile divita*.

Le conferenze, tenute da relatrici di grande esperienza professionale, hanno messo in evidenza la stretta relazione esistente tra alimentazione e buona salute, i significati del cibo

per la persona e il suo sviluppo armonico, l'importanza per la famiglia di ritrovarsi intorno alla tavola e i numerosi messaggi che passano attraverso di essa. Perché stare assieme intorno alla tavola è per i componenti la famiglia, ritrovarsi e raccontarsi; apprendere ed apprezzare le tradizioni, non solo della tavola, ma della famiglia. Lì, a tavola, si impara ad avere cura di sé, della propria salute e della propria persona.

Messaggi che si ritrovano anche nella predicazione di san Josemaría, rivolta alle madri di famiglia e a chi si occupa di “dar da mangiare” ad altri.

In effetti, per esempio, la dott.ssa Simonetta Friso ha voluto sottolineare come la natura essenzialmente relazionale della persona ha bisogno di momenti forti in cui esprimersi: l'affetto che lega i

componenti di una famiglia non a caso trova innumerevoli manifestazioni grazie al cibo e al modo in cui questo è presentato. Sono stati offerti a questo proposito molti suggerimenti, sia dalla dott.ssa Maria Stanzial, che con la sua relazione "*La buona salute comincia dalla buona tavola*" ha dato criteri chiari sui valori nutrizionali dei vari tipi di cibi e la relazione con le necessità caloriche delle diverse fasi di sviluppo, sia dalla dietista Gina Verzotto, che ha chiarito modalità di preparazione e consumazione dei cibi affinché non vengano alterate le loro proprietà e dato consigli utili per un'alimentazione sana e adeguata.

È stato dato risalto, inoltre, alla componente psicologica legata al cibo: la dott.ssa Laura Morini ha messo a fuoco soprattutto il rapporto con il cibo negli adolescenti, chiarendo l'origine di certi atteggiamenti, ricatti o difficoltà che

a volte mettono a dura prova le famiglie.

La conclusione, dal titolo "*Arte in cucina: decorazioni, gusti e sapori*", ha suscitato la partecipazione e l'entusiasmo di tutti. Professioniste del settore hanno preparato alcuni piatti semplici, studiati appositamente perché alla portata di tutti, ma ben presentati, con l'intento di mostrare che alcuni accorgimenti nella presentazione possono far sentire tutti molto più curati e accolti, sia nei momenti particolari – una festa, una ricorrenza, un evento speciale...– sia nella vita quotidiana.

Una signora, a conclusione del seminario, ha chiesto informazioni sull'ente organizzatore. Venuta a sapere che la spiritualità che anima l'Associazione Aquilia si rifà all'Opus Dei e quindi è incentrata sulla santificazione del lavoro, ha aggiunto: "Non ditemi più niente: da

come ho visto organizzato il  
seminario ho capito tutto!".

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-it/article/alimentazione-  
stile-di-vita/](https://opusdei.org/it-it/article/alimentazione-stile-di-vita/) (18/02/2026)