



Nata dove nascono i bebè.

Fin dai primi istanti di vita, accanto a lui c'è **Babygella** con le sue formule di **detersione, trattamento e protezione**, le stesse che vengono scelte e adottate ogni giorno, da 30 anni, nelle corsie delle maternità italiane.

Sono i prodotti Babygella: **ingredienti attivi** esclusivi, **tensioattivi** delicati, **formulazioni** avanzate, **texture piacevoli** ed efficaci. Sono sviluppati in collaborazione con pediatri e mamme per offrire le risposte più specifiche alle necessità cutanee di neonati e bambini.

Una linea completa, che oggi è punto di riferimento per il farmacista e per la mamma, anche dopo la nursery, per accompagnare l'avventura più emozionante della vita: nascere e crescere. Ogni giorno, come fosse il primo.

babygella

Nata dove nascono i bebè



Scopri tutta la linea su babygella.it

Seguici su  

Informazione come arma di prevenzione

Intervista a Marco Bianchi, divulgatore scientifico presso la Fondazione Umberto Veronesi

di **Micaela Romano**, biologa nutrizionista

Da bambino era "esperto di pigrizia e junk food", oggi unisce cucina e scienza. Dal 2008 Marco Bianchi è divulgatore scientifico presso la Fondazione Umberto Veronesi, ente che promuove fin dalla sua nascita nel 2003, il progresso delle scienze. Convinta che la ricerca debba essere patrimonio di tutti, la Fondazione ha fatto della divulgazione scientifica un proprio cavallo di battaglia e della corretta alimentazione uno tra gli argomenti più importanti da condividere con il pubblico.

L'alimentazione e il corretto stile di vita, in questa vita frenetica, spesso passano in secondo piano. Tuttavia, oggi, anche grazie ai social media, c'è maggiore consapevolezza. **A suo avviso, c'è stato finalmente un cambio di mentalità?** Assolutamente sì! Ad oggi la difficoltà che ho riscontrato maggiormente è quella di preparare un pasto equilibrato riuscendo a capire cosa ci fa bene e ciò che fa male. La maggiore attenzione a quello che mangiamo è sicuramente un trend in aumento e questo si vede perché le aziende sono sempre più attente a ridurre gli zuccheri, i grassi.

L'informazione viene trasmessa bene: anche le etichette nutrizionali sono ben esplicite e addirittura sul pack frontale ci sono delle informazioni che prima non c'erano. La scelta attuale delle aziende è quella di promuovere il prodotto per quello che non ha. Vengono, per esempio, evidenziate le caratteristiche di non avere burro, ha uova, zuccheri o altri alimenti spesso sgraditi ai consumatori. Tutto questo viene fatto per immettere in commercio un prodotto alleggerito, ma è ovvio che la scelta deve basarsi sulle necessità del singolo.

Recentemente, nel suo blog (<http://www.marcobianchi.blog/>) ha inserito un post su Scienza e Alimentazione in cui sottolinea la grande curiosità, la voglia di approfondire e la confusione che accompagnano i pazienti. Inoltre, nel blog sottolinea quanto sia fondamentale "leggere i dati scientifici" e basare le scelte su questo. Purtroppo, oggi molte volte la scienza diventa opinabile e si arriva alla demonizzazione dei vaccini o alle diete miracolose. Come possiamo combattere questo fenomeno?

L'informazione è la nostra arma! Dobbiamo essere bravi a gestire la comunicazione. Oggi è molto seguita la strada del "senza"; ma quando è veramente necessario eliminare qualcosa? La scelta di eliminare tutto, non è la soluzione. L'estremismo è sbagliato. Occorre promuovere l'alimentazione più giusta e l'alimentazione consapevole.





A proposito di diete: ad oggi la dieta “migliore” è la dieta mediterranea, riconosciuta come patrimonio dell’umanità dall’UNESCO nel 2010. Qual è il punto di partenza per una corretta alimentazione?

In passato l’integrale era associato a stitichezza e diete dimagranti. Oggi bisogna far arrivare il messaggio che l’integrale va scelto sempre. Quindi fibre ovunque: i cereali in qualsiasi forma, il più possibile integrali, vanno introdotti durante la giornata. Un importante alleato durante la giornata è anche la frutta secca, ricca di grassi “buoni”, che dobbiamo introdurre in quantità pari a 30 g al giorno. Quello che non può assolutamente mancare è il consumo di frutta e verdura, almeno 1 kg durante tutta la giornata. Questo è un regime alimentare che il farmacista può consigliare perché talvolta permette di prevenire l’utilizzo del farmaco stesso. Il passo successivo è la scelta delle proteine: animali o vegetali. Abbiamo bisogno di legumi, latticini magri, pesce azzurro, pochi grassi animali.

I tuoi progetti sono diversi: non solo PinkIsGood, Salute al maschile e altri progetti promossi dalla fondazione Veronesi; ma anche incontri con i bambini, in università, anche farmacie per promuovere la corretta alimentazione e il corretto stile di vita. Tutti hanno come comun denominatore la prevenzione. Quanto secondo lei dobbiamo ancora fare in ottica di prevenzione e educazione “alla salute”?

In vista di questo obiettivo dobbiamo sicuramente coinvolgere quanto più possibile i ragazzi, sia in cucina che nella scelta dei prodotti da acquistare. Coinvolgendoli si riesce a sensibilizzarli maggiormente e indirizzarli verso la corretta alimentazione e il corretto stile di vita. Un buon modo per incrementare la prevenzione e l’educazione alla salute, per i grandi, è promuovere il piatto unico, cercare di contestualizzarlo nella giornata, anche in maniera golosa. Il confronto, il tu per tu, è ancora il mezzo più efficace per trasmettere, per sensibilizzare i giovani e non solo. Ma è importante anche l’utilizzo dei social perché per i nostri ragazzi i social sono imprescindibili. Quindi i social media, uniti a incontri per scambiare opinioni e “raccontare” la

scienza, rappresentano un mezzo efficace per proseguire sulla strada della prevenzione.

Uno dei luoghi in cui deve essere promossa la prevenzione è la farmacia dove il farmacista rappresenta competenze e conoscenze che si trasformano in consiglio. A suo avviso, cosa possono fare i farmacisti per incentivare la prevenzione e per educare i clienti a seguire uno stile di vita corretto?

I farmacisti devono aggiornarsi, formarsi perché alla base del loro lavoro vi è il consiglio e per riuscire al meglio, è importante mantenere il passo con i tempi. È importante quindi condividere le informazioni. Per esempio, la Fondazione Veronesi mette a disposizione degli opuscoli scaricabili che possono risultare molto utili. Io stesso, quando mi reco in farmacia, leggo le informazioni e le comunicazioni rivolte al pubblico che sono presenti all’interno dei locali. Spesso questi messaggi sono utili per i clienti, in modo particolare per coloro che, per pudore, non riescono a condividere il problema con il proprio farmacista. Quindi, la presenza di opuscoli, volantini, o anche il consiglio da parte del farmacista di siti su cui approfondire la questione possono essere molto apprezzati dai clienti.

Secondo me, aggiornamento, confronto e la condivisione di materiale informativo sono le chiavi del farmacista per aiutare i pazienti a iniziare o continuare il proprio percorso che ha come obiettivo la prevenzione.