

“Mangiare in modo sano
è un percorso educativo
che inizia facendo la spesa”



Domodossola, la specializzazione del medico Donatella Pezzimenti è l'alimentazione naturale consapevole: “Vera ricetta del benessere”

Francesca Zani

La frase «l'alimentazione influisce sulla salute più di qualunque altro aspetto dello stile di vita» non è per Donatella Pezzimenti un semplice motto, ma una precisa scelta professionale. La gastroenterologa ossolana, che ha conseguito quest'anno il diploma di nutrizionista «Veg-anic», è il primo medico piemontese ad aver frequentato il nuovo master a Milano dedicato all'alimentazione naturale consapevole. La parola «veganic» potrebbe trarre in inganno, richiamando alla dieta vegana. In realtà i nuovi studi sono dedicati a quanti desiderano migliorare il loro stato psico-fisico, a prescindere dalla fascia d'età e dalla presenza o meno di patologie. «Veg» significa vegetale e «anic» è l'acronimo di «alimentazione naturale integrale consapevole a base vegetale». «E' un percorso educativo e l'obiettivo è insegnare a mangiare in modo naturale, partendo dall'atto stesso di fare la spesa - spiega Donatella Pezzimenti, 44 anni, che nel 2016 ha aperto a Domodossola lo studio “Alimentazione sana e benessere psicofisico” - . Non ci sono regole restrittive sulle quantità, perché non è importante quanto si mangia, ma la scelta dei prodotti». L'amore per la medicina è nato a 16 anni tra i banchi del liceo Spezia di Domodossola. Dopo la laurea a Pavia, l'esperienza lavorativa all'istituto Humanitas di Rozzano e al Policlinico San Matteo di Pavia, è tornata in Ossola, dove dal 2005 è medico al Dea del San Biagio. «Nel 2011 ho scoperto la passione per l'alimentazione naturale dopo aver frequentato un corso a Pesaro -

racconta -. Da quel momento mi si è aperto il mondo della consapevolezza e ho raccolto personalmente la sfida dei cosiddetti 20 giorni di prova, cambiando radicalmente le mie abitudini. Il risultato è stato talmente positivo che da allora non ho mai smesso di documentarmi e di vivere il mio lavoro come una missione: per questo sto ideando anche un progetto da proporre alle scuole e al pubblico». «Meglio cibi crudi e integrali» Pezzimenti segue alcuni punti cardine. «Il cibo deve essere vegetale, assunto a crudo per il 50 per cento, integrale e non sottoposto a processi di lavorazione industriale - spiega il medico ossolano -. I cereali integrali devono essere in chicco, abbinati a legumi. Non escludo la carne per chi non può farne a meno, ma insegno le modalità di assunzione». Il metodo è dedicato a chi vuole migliorare lo stile di vita, ai vegani che necessitano di consigli per abbinare al meglio i cibi, agli sportivi, a chi soffre di intolleranze, infertilità, disturbi del tubo digerente e alle donne in gravidanza o che svezzano i bambini. BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI.