

EVELINA FLACHI: INVITO AL BENESSERE

Da una famosa esperta di Bionutrizione, Nutraceutica e Biochimica del cibo, i suggerimenti per un moderno 'starbene'

Franca Dell'Arciprete Scotti

Incarichi universitari, premi prestigiosi, trasmissioni televisive, rubriche su riviste di grande diffusione. La carriera di Evelina Flachi, Presidente della Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, è costellata di tanti must che sarebbe impossibile elencarli. Sempre amabile e sorridente, è un volto noto sia al grande pubblico di Rai 1, sia ai membri accademici di Comitati Tecnico Scientifici ad altissimo livello. La sua competenza specifica nel settore della Bionutrizione, Nutraceutica e Biochimica del cibo, la rende consulente preziosa per il benessere individuale e collettivo.

Quali sono oggi i problemi di salute più sentiti?

Il terribile periodo appena trascorso ci ha resi più sensibili al tema della prevenzione e delle difese immunitarie. Nelle mie rubriche quindi sottolineo come alcuni squilibri come il sovrappeso si devono affrontare, non come problemi estetici, ma come problemi di salute.

Proprio questa nuova consapevolezza ci porta a scegliere movimento, vita attiva e una sana alimentazione.

Lei parla spesso di alimentazione funzionale e nutraceutica. Che cosa si intende esattamente?

L'alimentazione funzionale studia come i principi attivi di un cibo, uniti a determinati criteri di conservazione e di cottura, abbiano una funzione benefica sull'organismo.

Aldilà di necessità individuali legate a singole patologie, per gli individui sani, rimane sempre il principio di seguire una alimentazione varia, equilibrata nei nutrienti, moderata nelle porzioni. Eccellente su tutte la nostra dieta mediterranea.



Evelina Flachi

Nessun divieto dunque?

No, infatti, non demonizzo nessun alimento, ma, per trasformare l'invecchiamento in longevità, suggerisco sempre moderazione e rotazione dei cibi.

E se qualcuno volesse approfondire il tema, ecco l'ultimo volume di Evelina Flachi:

'Le 10 mosse antieta. Come aggiungere più anni alla vita e più vita agli anni', per scoprire i meccanismi che regolano il nostro organismo e gli elementi che possono rallentare l'orologio biologico.

www.evelinaflachi.it

www.foodedu.it

EVELINA FLACHI: INVITATION TO WELLBEING

A modern 'Wellbeing' recommended by an Expert of Bionutrition, Nutraceuticals and Biochemistry of food.

University assignments, prestigious awards, TV broadcasts, features on distributed magazines.

The carrier of Evelina Flachi, President of Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, is rich of so many musts that they are impossible to list.

Being always lovable and smiling, she is well-known to the public of RAI 1 and to the academic members of high-level Technical-Scientific Committees.

Her specific skills in the field of Bionutrition, Nutraceuticals and Biochemistry of food make her a precious consultant for individual and collective wellbeing.

What are today the most heartfelt health concerns?

The horrible time that has just ended made use more sensitive to the theme of prevention and immune system. Therefore, I underline in my features that some imbalances



Evelina Flachi con Antonella Clerici
nella trasmissione RAI
'È sempre mezzogiorno'



such as overweight must be faced but from health and not from an aesthetical point of view.

Just this new awareness makes us choose movement, active life, and healthy food.

You often speak of functional and nutraceutical food. But what do you exactly mean with it?

Following the active principles of functional food together with some preservation and cooking criteria, we can reach healthy effects on our body.

In addition to individual needs linked to specific diseases, for healthy individuals the principle is to follow a varied nutrition with well-balanced nutrients and measured portions.

The best is our Mediterranean diet.

So, no prohibitions?

No, indeed, I don't ban any food, but I always suggest measuring and alternating food to turn ageing into longevity.

And if somebody want to know more about this theme, here is the last book by Evelina Flachi:

'Le 10 mosse anti età. Come aggiungere più anni alla vita e più vita agli anni', to discover the processes that regulate our body and the elements that can slow down the biological clock.