

[http://milano.corriere.it/notizie/cronaca/14\\_maggio\\_06/importanza-cibo-sano-come-ricetta-felicita-benessere-706e9cd6-d552-11e3-b55e-35440997414c.shtml](http://milano.corriere.it/notizie/cronaca/14_maggio_06/importanza-cibo-sano-come-ricetta-felicita-benessere-706e9cd6-d552-11e3-b55e-35440997414c.shtml)

**CORRIERE DELLA SERA**  
**MILANO / CRONACA**

HOME CRONACA POLITICA VIDEO CULTURA CINEMA TEATRO CONCERTI BAMBINI LA MIA SQUADRA MILANESI EXPO

**4words** Workshop 26 settembre 2014  
web apps marketing solutions Web Marketing Strategico Torri Bianche - Vimercate (MB)

CONVEGNO IN SALA BUZZATI  
**L'importanza del cibo sano come ricetta di felicità e benessere**  
Piccole e semplici regole quotidiane per una mente e un fisico in salute  
di Paolo Marelli **NUTRIZIONE** (+7)

Una genuina e sana nutrizione per il proprio benessere psico-fisico. Oppure, se volessimo tradurlo con uno slogan, potremmo dire: «Mangiar bene per un corpo e una mente in salute». Dunque la riscoperta di un rapporto sano con il cibo e la ricerca di alimenti semplici: eccola la "ricetta" della felicità. Piccole e semplici regole quotidiane per stare bene con se stessi e con gli altri. Ingredienti che sono stati svelati martedì da un pool di esperti nella cornice della Sala Buzzati, nella sede del Corriere della Sera, durante il congresso «Felicità e Benessere, mete raggiungibili educando mente e corpo. Imprinting e metabolismo, emozioni e cellule», organizzato dalla società Solgar Italia Multinutrient. È stato un viaggio nella mente e nel corpo e nei loro bisogni, in compagnia di illustri esponenti del mondo della medicina, della scienza, della psiche e della nutrizione: dallo psichiatra Paolo Crepet al

**Schwörer Haus KG**  
Oltre la qualità.

**TROVO A MILANO**  
Cerca negozi e servizi nella tua città  
milano

- Palestre Piscine SPA Parrucchieri Estetista Massaggi Profumerie Dermatologi Cavitazione
- Ristoranti Pizzerie Bar Locali Hotel B&B Residence Agriturismo Pub Ristoranti Etnici
- Centri Commerciali Alimenti Bio Gastronomie Supermercati Pasticceria Gelaterie Enoteche
- Abbigliamento Gioielleria Scarpe Borse Outlet Lavanderie Sartorie Occhiali Abiti da cerimonia

**PASSAPAROLA** COSA DICE IL PAESE 46% si sente  
**ACCEDI**  
17:09 09/09/2014

CONVEGNO IN SALA BUZZATI

## L'importanza del cibo sano come ricetta di felicità e benessere

Piccole e semplici regole quotidiane per una mente e un fisico in salute

di PAOLO MARELLI

NUTRIZIONE

(+7) v

Una genuina e sana nutrizione per il proprio benessere psico-fisico. Oppure, se volessimo tradurlo con uno slogan, potremmo dire: «Mangiar bene per un corpo e una mente in salute». Dunque la riscoperta di un rapporto sano con il cibo e la ricerca di alimenti semplici: eccola la "ricetta" della felicità. Piccole e semplici regole quotidiane per stare bene con se stessi e con gli altri. Ingredienti che sono stati svelati martedì da un pool di esperti nella cornice della Sala Buzzati, nella sede del Corriere della Sera, durante il congresso «Felicità e Benessere, mete raggiungibili educando mente e corpo. Imprinting e metabolismo, emozioni e cellule», organizzato dalla società Solgar Italia Multinutrient. È stato un viaggio nella mente e nel corpo e nei loro bisogni, in compagnia di illustri esponenti del mondo della medicina, della scienza, della psiche e della nutrizione: dallo psichiatra Paolo Crepet al direttore scientifico dell'istituto di medicina rigenerativa e anti-aging, Filippo Ongaro; dalla nutrizionista e neurobiologa dell'Università di Firenze, Lucia Baciottini, all'amministratore delegato di Solgar Italia Multinutrient, Giada Caudullo. E ancora: la nutrizionista Evelina Flachi, il dermatologo Antonino di Pietro, la presidente di Solgar Italia, Anna Giuliani, oltre alla partecipazione straordinaria e piacevolissima di Ornella Vanoni. Moderatrice dell'evento Susanna Messaggio.

IL PIACERE DEI SOGNI «La felicità esiste come ricerca, come bisogno e diritto di ciascuno - ha spiegato lo psichiatra Crepet -. Ma è un progetto da costruire giorno dopo giorno, riscoprendo il piacere dei sogni, del desiderio. È un percorso di cui anche la salute fa parte. Mente e corpo sono due inquilini che devono imparare a conoscersi e rispettarsi». Dello stesso parere anche Ongaro: «Spesso intraprendere una dieta, iniziare a praticare uno sport sono il punto di partenza per un percorso che porta anche a un cambiamento mentale». Mentre la professoressa Baciottini non avuti dubbi nel sottolineare che «oggi è fondamentale imparare a riscoprire un rapporto sano con il cibo». «Ecco perché occorre imparare ad ascoltare il proprio corpo», ha concluso Giada Caudullo, ad di Solgar Italia Multinutrient.

6 maggio 2014 | 21:22  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

