

# PROMONTOGNO (CH) Al Centro Sanitario Bregaglia torni in forma senza attese grazie a visite mediche specialistiche e consulenze di professionisti qualificati

## I consigli della nutrizionista per vivere meglio e a lungo

Gloria Clalüna è oggi il punto di riferimento nella struttura sia per i pazienti portatori di patologie, sia di chi desidera fare prevenzione... mangiando

**PROMONTOGNO (afm)** Un centro sanitario all'avanguardia, a pochi chilometri dal confine con l'Italia, dove è possibile sottoporsi a **esami del sangue, visite mediche e consultazioni con medici specialisti, nutrizionisti e fisioterapisti evitando le lunghe attese.**

È il **Centro Sanitario Bregaglia**, storica casa di cura con sede a Promontogno, dove i pazienti hanno anche la possibilità di incontrare la giovane e preparata **Gloria Clalüna, nutrizionista**, pronta a seguire l'alimentazione sia di pazienti sofferenti per qualche patologia, sia di tutte le persone che desiderano conoscere più a fondo e sperimentare i benefici di una nutrizione sana e personalizzata, a semplice scopo di prevenzione e miglioramento della qualità di vita.

### Gloria Clalüna, nutrizionista

Gloria è ormai una figura professionale di riferimento all'interno del centro sanitario. Dopo l'apprendistato come assistente di studio medico protrattosi per più di dieci anni, ha sviluppato un forte interesse per l'alimentazione, in particolare dei pazienti diabetici. «Tutto è iniziato nel 2019 quando ho iniziato a studiare il legame tra alimentazione e malattie metaboliche - spiega - Da lì, la materia mi ha appassionato sempre di più. L'alimentazione è infatti una componente fondamentale della vita: attraverso il cibo possiamo integrare le terapie prescritte dal medico; adottando uno stile di vita più sano possiamo attenuare i sintomi di diverse malattie. Alimentazione sbagliata e sedentarietà, a partire dagli anni Ottanta, hanno inciso negativamente sulla salute di molte persone, provocando squilibri con



alimentare utilizzando l'apposita scheda informativa. Spesso non ci si rende conto di cosa si mangia e, in molti casi, non si riescono nemmeno a valutare le quantità: compilare il diario serve a me per capire come si alimenta la persona che richiede la consulenza,

ma anche al paziente stesso per iniziare ad acquisire consapevolezza.

### Si va dal nutrizionista solo in caso di malattia?

«In realtà sono a disposizione sia di pazienti con patologie croniche, sia di chi ha compreso che attraverso l'alimentazione si riesce in modo efficace a fare prevenzione. In ogni caso l'approccio è sempre lo stesso e la finalità sempre quella di insegnare al paziente ad alimentarsi con consapevolezza».

### Cosa succede al primo incontro?

«Già nel momento in cui il paziente prenota il proprio appuntamento chiedo di iniziare, una settimana prima del nostro incontro, a compilare un diario

con conseguenze fortemente negative sull'organismo».

### Si va dal nutrizionista solo in caso di malattia?

«In realtà sono a disposizione sia di pazienti con patologie croniche, sia di chi ha compreso che attraverso l'alimentazione si riesce in modo efficace a fare prevenzione. In ogni caso l'approccio è sempre lo stesso e la finalità sempre quella di insegnare al paziente ad alimentarsi con consapevolezza».

### Cosa succede al primo incontro?

«Già nel momento in cui il paziente prenota il proprio appuntamento chiedo di iniziare, una settimana prima del nostro incontro, a compilare un diario

sidera così come affidarsi totalmente a noi. Presso il nostro laboratorio, per un quadro completo di analisi, ci vogliono circa 24h».

### Il piano che elabora è da seguire alla lettera?

«Sì, può essere una scaletta precisa, da seguire con puntualità. Oppure, poiché viviamo in una società frenetica in cui spesso capita di pranzare o cenare fuori di casa senza avere la possibilità di soppesare e scegliere gli alimenti, può anche consistere in una serie di indicazioni utili per comprendere le caratteristiche dei diversi macronutrienti. Questo permetterà di orientare la scelta al bar o al ristorante tenendo sempre presenti sia le quantità ideali per il proprio organismo, sia l'esigenza di scegliere piatti cucinati con ingredienti di qualità. La qualità e la quantità del cibo con cui ci nutriamo, dunque, sono molto importanti».

### In qualità di nutrizionista, può anche dare consigli... di cucina e buona tavola?

«Sicuramente posso consiglia-

re il modo per cucinare piatti sfiziosi con ingredienti sani. Seguire un piano messo a punto da un nutrizionista, infatti, non deve essere sinonimo di sacrificio. Al contrario, mettere il paziente nella condizione di trovare soddisfazione nei piatti che gusta è uno degli obiettivi del nutrizionista.

Molti degli alimenti poco salutari ma largamente consumati possono essere sostituiti da altri più sani e ugualmente gustosi. Sulle modalità per cucinare i miei piatti ho persino impostato un blog su internet all'indirizzo [www.mangiacongloria.ch](http://www.mangiacongloria.ch). Qui ho riunito numerose ricette e consigli, su come mangiare bene, ma anche in modo sano. Grande protagonista la verdura: perché sempre cuocerla al vapore, quando esistono tanti modi diversi per prepararla rendendola saporita senza che perda le proprietà benefiche che la contraddistinguono?».

**Se ho capito bene ogni paziente ha un obiettivo, ma il piano personalizzato per raggiungerlo attraverso l'alimentazione da lei proposto non prevede privazioni: sembrerebbe una cosa fantastica...**

«Ed è proprio così. Tranne per alcune patologie particolari infatti, non esistono alimenti da evitare, ma quantità da rispettare: un piano alimentare completo e vario è benefico oltre che... foriero di grandi soddisfazioni per le papille gustative».

**Quindi no a rinunce e, in base a quanto afferma, no anche a perdite di peso troppo rapide...**

«L'alimentazione deve essere completa: privarsi di punto in bianco di un nutriente, per esempio i carboidrati, è sbagliato. Il supporto di un professionista permetterà di raggiungere i propri obiettivi re-

stando in armonia con il proprio benessere e salvaguardando al contempo la salute. Allo stesso modo anche il dimagrimento troppo veloce è da evitare perché potrebbe provocare scompensi difficili poi da recuperare. No al "fai da te", dunque, perché può avere risvolti pericolosi che sarebbe meglio evitare».

### Via libera a pasta e pane?

«Come dicevo prima, privarsi dei carboidrati repentinamente è sbagliato. Bisogna però selezionare quello che si mangia. Si alla pasta e al pane, nelle quantità ideali, se sono prodotti con farine integrali di qualità. La pasta integrale è indicata anche nei piani alimentari per persone diabetiche perché è ricca di fibre che riducono il picco glicemico che invece si verificherebbe più facilmente consumando pasta e pane preparati con farine raffinate».

### Il nutrizionista insegna anche a fare la spesa?

«Sì. Insegna a preferire gli ingredienti e i prodotti di buona qualità e a evitare tutto ciò che invece può influire negativamente sul percorso verso i propri obiettivi. Tutto comincia dalla spesa e da uno stile di vita sano che non può non contemplare anche il movimento».

### Al Centro Sanitario Bregaglia la nutrizionista lavora in team con i medici?

«Sicuramente sì. Per esempio, con il nostro medico responsabile, **dottorssa Maria Magnini**, specialista in medicina interna generale e medicina tradizionale cinese, la collaborazione è forte perché tiene in modo particolare allo stile di vita sano dei suoi pazienti».

Per prendere un appuntamento con Gloria Clalüna è sufficiente contattare i recapiti del Centro Sanitario Bregaglia: ritrovare entusiasmo e gioia di vivere attraverso la buona tavola, è possibile!

**CENTRO SANITARIO BREGAGLIA**

<b>Studio medico</b>	<b>Reparto acuto</b>	<b>Lungodegenza</b>	<b>Spitex</b>	<b>Fisioterapia</b>
T+41 81 838 11 45	T+41 81 838 11 90	T+41 81 838 11 30	T+41 81 822 18 04	T+41 81 838 11 25

Ogni giorno ci impegnamo a fornire servizi completi, specializzati e di qualità a prezzi sostenibili.

QR code:

Flin 5 - 7606 Promontogno T +41 81 838 11 99 info@csbregaglia.ch www.csbregaglia.ch