

■ **UNICAL** Il Centro sportivo universitario promotore di una attività fisica regolare

# Un nutrizionista per imparare a vivere meglio



Il nutrizionista Daniele Basta

LA sedentarietà e la cattiva alimentazione sono la principali cause delle patologie cronico-metaboliche tipiche dell'ultimo decennio, quali obesità, diabete di tipo II, cardiopatie e cancro e indice, dunque, del crescente tasso di mortalità della società odierna. Non a caso, il concetto di wellness lanciato negli anni 50' dalla World Health Organization si basa non soltanto sullo stato di semplice assenza di malattia, ma anche e soprattutto sul raggiungimento di uno stato di completo benessere psicofisico e sociale attraverso una regolare attività fisica, una corretta alimentazione ed

un corretto stile di vita.

Il Cus Cosenza, centro sportivo storico dell'Università della Calabria, è stato da sempre promotore non solo di importanti attività sportive agonistiche e amatoriali, ma anche di iniziative di promozione dell'attività fisica regolare al fine di mantenere o raggiungere uno stato di salute ottimale. Recentemente questa importante istituzione universitaria ha introdotto inoltre la figura del Nutrizionista al fine di correlare tutte le attività svolte con le basi di una sana e adeguata educazione alimentare.

Tale attività di nutrizionista è svol-

ta da Daniele Basta, biologo laureato con lode all'Università della Calabria e Dottore di Ricerca in Microbiologia presso l'Università di Brescia, che ha altresì collaborato presso l'Institute of Human Virology, University of Maryland, a Baltimora (Md) U.s.a., con il gruppo di ricerca del Dott. Robert Gallo, co-scopritore del virus dell'Hiv-1 ed è stato co-autore di diverse pubblicazioni su riviste internazionali. La visita nutrizionale consiste in un'anamnesi alimentare con valutazione delle abitudini nutrizionali, dell'attività sportiva e dello stile di vita e la redazione di un piano alimentare.