

CASTEL DI SANGRO: ALIMENTAZIONE E PREVENZIONE, ANNAMARIA COLAO PRESENTA “DIGIUNO SU MISURA”

29 Dicembre 2025



CASTEL DI SANGRO – Alimentazione, prevenzione, salute sono temi che interessano la politica pubblica, perché costituiscono i pilastri di un asse strategico per il benessere dei cittadini e delle comunità.

A Castel di Sangro (L'Aquila), il prossimo 3 gennaio 2026 alle ore 17, presso il Teatro comunale “Tosti”, se ne discuterà con la professoressa Annamaria Colao, dell'Università Federico II di Napoli, Chairholder della Cattedra Unesco Educazione alla Salute e allo Sviluppo Sostenibile in occasione di presentazione del suo libro “Digiuno su misura”.

La professoressa Colao è vicepresidente dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss) e da anni si impegna a promuovere stili di vita sani e a disseminare corrette informazioni sulla nutrizione.

“La presentazione del libro della Prof.ssa Colao è un appuntamento che mette al centro il rapporto sempre più stretto tra corretti stili alimentari, benessere, salute e sostenibilità dei sistemi sanitari. L'evento è promosso con il patrocinio istituzionale della Provincia e del Comune ospite ed è inserito in un percorso culturale che vede Castel di Sangro come luogo di confronto avanzato sui temi della salute pubblica”, spiega in una nota Angelo Caruso, presidente della Provincia dell'Aquila e sindaco di Castel di Sangro.

Moderatrice dell'incontro sarà la giornalista Simonetta de Chiara. Dialogheranno con l'autrice la professoressa Maria Vittoria Bramante (docente universitaria vice coordinatrice della Commissione Beni Pubblici Ambiente e Territorio del Coa di Napoli), giurista, e Niko Romito, chef di fama internazionale da anni impegnato in una ricerca che unisce alta cucina, innovazione alimentare e impatto sociale.

All'iniziativa prenderà parte anche il direttore generale della Asl 1, Paolo Costanzi, a testimonianza di un approccio che considera l'alimentazione come uno degli strumenti più efficaci di prevenzione, promozione della salute e qualità della vita; e in questo quadro si inserisce il riconoscimento formale attribuito dalla Regione Abruzzo al lavoro portato avanti da Romito, che ha sancito la valenza strategica, per l'intero territorio regionale, di un modello che integra ricerca, formazione,

trasformazione alimentare e salute collettiva. Un riconoscimento che rafforza l'idea di un Abruzzo capace di essere laboratorio nazionale di buone pratiche, dove il cibo diventa politica sanitaria, responsabilità sociale e investimento sul futuro.

Il libro "Il Digiuno su misura" si inserisce pienamente in questa visione: propone infatti un approccio scientifico e personalizzato al digiuno, inteso non come moda o rinuncia, ma come strumento consapevole per migliorare il metabolismo, la qualità del sonno e la gestione dello stress, sempre nel rispetto delle condizioni individuali.

Annamaria Colao, endocrinologa di fama internazionale, è docente universitaria e figura di riferimento a livello internazionale sui temi dell'endocrinologia, della nutrizione e della prevenzione. Da anni è impegnata anche in incarichi scientifici e istituzionali che promuovono una visione integrata tra medicina, ricerca e corretti stili di vita, contribuendo al dibattito pubblico sul rapporto tra alimentazione e salute.

L'incontro del 3 gennaio si propone così come un momento di alto profilo culturale e scientifico, capace di parlare ai cittadini, agli operatori sanitari e agli amministratori, rilanciando un messaggio chiaro: la salute comincia anche da ciò che mangiamo, e il territorio può essere protagonista di questa sfida.