Corriere Torino

Estratto del 04-GIU-2023 pagina 11 /

«Racconto la scienza attraverso i podcast È una bella sfida»

L'immunologa Antonella Viola oggi a Dogliani Al Festival della Tv presenta *Una cura tutta tua*

L'immunologa, ricercatrice e docente Antonella Viola sbarca nel mondo dei podcast e lancia «Una cura tutta tua». Un progetto firmato da Storielibere editore, casa editrice fondata nel 2018 con all'attivo 100 serie originali e oltre 18 milioni di download. L'immunologa presenterà «Una cura tutta tua» oggi al Festival della Tv e dei nuovi media di Dogliani; il primo podcast della serie sarà disponibile gratuitamente sulla piattaforma Storielibere.fm, sulle principali app di ascolto tra cui Spotify, Apple podcast, Google podcast e Amazon music; e su Audible, la più importante piattaforma internazionale di contenuti su abbonamento.

Professoressa Viola, perché fare divulgazione scientifica attraverso i podcast?

«Perché è un sistema che arriva anche alle persone che non si avvicinano al saggio scientifico. È uno strumento di cui si può fruire in diverse situazioni, per esempio quando si è in auto o più in generale in viaggio, ma offre tempo e modo per approfondire, come fa il canale letterario o la radio, per esempio. È una bella sfida, che ho voluto cogliere per far sì che il messaggio scientifico arrivi al maggior numero possibile di persone».

Quali sono i canali di comunicazione più efficaci per la divulgazione scientifica?

«In primis i festival, che danno modo al divulgatore di approfondire un determinato tema e allo spettatore di comprenderlo. In generale, direi che sono buoni canali di comunicazione anche la letteratura e la radio, mentre è difficile comunicare la scienza con la televisione o ancor meno sui social media. La scienza ha bisogno di tempo».

Quali sono i principali argomenti che tratta nei suoi podcast?

«L'importanza del sistema immunitario per mantenere il nostro corpo in salute. E come raggiungere questo obiettivo, una sfida possibile per donne e uomini».

A proposito di genere: la medicina «è maschio».

«Sì, e non dovrebbe stupirci. L'universo femminile, così come la salute delle donne, sono stati studiati poco per ragioni storico-culturali che hanno sempre fatto prevalere una mentalità maschilista. Noi donne abbiamo dovuto aspettare il 1993 perché le sperimentazioni dei farmaci includessero anche persone di sesso femminile».

Però viviamo di più degli uomini...

«Sì, ma viviamo più anni in malattia».

Oggi, qual è l'aspettativa media di vita?

«In Italia, per le donne 86 anni, 82 per gli uomini. Ma il problema è che durante gli ultimi 20-30 anni di vita si vive spesso in presenza di più malattie. Partiamo da qui, perché questi sono gli anni che dobbiamo cercare di recuperare in salute, per vivere al meglio anche la terza età».

Al netto della fortuna e del patrimonio genetico di ciascun individuo, lei sostiene che la buona alimentazione sia una sorta di elisir di lunga (e sana) vita. Quali sono le ragioni scientifiche?

«Certo, perché quello che mangiamo determina la composizione del microbiota intestinale, quei microbi che vivono all'interno del nostro intestino e che, metabolizzando i nostri nutrienti, segnalano direttamente al sistema immunitario come proteggere l'organismo e abbassano il livello infiammatorio».

Professoressa, sfati un mito. Uova «sì» o «no»?

«Sì all'interno di una dieta varia e preferibilmente con il bianco cotto e, al contrario, il rosso cotto il minimo. Non è vero che alzano i valori del colesterolo».

«Una cura tutta tua» parla chiaro: se si vuole stare bene, vince lo stile Mediterraneo.

«Sì, indubbiamente, ma quello dei nostri bisnonni, fatto principalmente di farine non raffinate, verdure, cereali, legumi, frutta e pochissimi zuccheri. E riducendo i grassi e le proteine di origine animale. Ricordando che una sana alimentazione va accompagnata a movimento ed esercizio fisico, una buona qualità del sonno e, soprattutto, a quella socialità che rende tutto più piacevole».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile

La scheda

- «Una cura tutta tua» di Antonella Viola è un podcast firmato dalla casa editrice Storielibere
- La divulgatrice scientifica presenta oggi il suo progetto al Festival della Tv di Dogliani

Divulgatrice scientifica Antonella Viola 54 anni, è immunologa, ricercatrice e docente

Il podcast
È un sistema che arriva anche alle persone che non si avvicinano al saggio scientifico

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile