

SABATO 10 MARZO 2012 AL CINE TEATRO SANTA CATERINA, PRESENTAZIONE DEL LIBRO DEL DOTTOR MICHELE RIEFOLI

# Convegno "Mangiar sano e naturale" in memoria del maestro di vita Piero Cataldi

Convegno organizzato dall'associazione culturale "Terra di Eoro", in collaborazione con l'asd "Pietro Guarino" e l'associazione ambientalista "L.A.R.A."

**Nella foto:** due momenti del convegno "Mangiar sano e naturale", in memoria di Piero Cataldi.

«È difficile poter dire cos'era Piero Cataldi per tutti noi. Sicuramente una persona tanto speciale, di buon cuore, un vero amico, e soprattutto un grande maestro di vita». Si apre con l'intervento commosso di Luigi Trombatore il convegno "Mangiar sano e naturale" organizzato dall'associazione culturale di Rosolini "Terra di Eoro" in collaborazione con l'Asd "Pietro Guarino" e l'associazione ambientalista "L.A.R.A.", in memoria di Piero Cataldi, erborista scomparso all'età di 56 anni a causa di un tumore maligno.

Una serata ricca di interventi quella di sabato 10 marzo al Cine Teatro Santa Caterina, con un ospite d'eccezione, il dott. Michele Riefoli - ricercatore ed educatore di vocazione, che da molti anni insegna come utilizzare i due più potenti strumenti naturali per ottenere salute e benessere: l'alimentazione biologico-naturale e l'esercizio fisico consapevole - che ha presentato il suo manuale di consapevolezza alimentare.

A moderare la serata la prof.ssa Cinzia Spadola, che prima di passare la parola al dott. Riefoli ha voluto ricordare Piero Cataldi: «Non posso dimenticare le volte in cui andavo all'erboristeria Madre Natura. Il tempo, come per magia, sembrava fermarsi, e lì c'era subito pronto Piero ad accogliere tutti con un sorriso affabile, amichevole, affettuoso. Piero era sempre pronto ad ascoltare chiunque, permettendo a tutti noi di entrare in una condizione di empatia in cui il tempo sembrava realmente fermarsi. Ti dava sempre consigli, e soprattutto ti parlava di consapevolezza, consapevolezza del modo di vivere, di condurre la nostra esistenza nel migliore dei modi. Alla luce di questo abbiamo voluto organizzare il convegno "Mangiar sano e naturale" per l'importanza che noi diamo all'eredità che Piero ha lasciato a tutti noi. Eredità che abbiamo voluto incidere in brevi parole su una targa, per il ricordo di un uomo sempre alla ricerca dell'equilibrio

tra corpo e anima».

E parte proprio da queste premesse la dissertazione del dott. Riefoli, che nel suo libro, dal taglio educativo-scientifico, traccia un percorso di consapevolezza alimentare. Partendo dall'anatomia e dalla fisiologia della digestione e dall'osservazione dei "campanelli d'allarme" del corpo, porta a comprendere i principi fondamentali dell'Alimentazione Naturale, Integrale e Consapevole a base vegetale ben bilanciata e ben pianificata.

«Comprendere tutto ciò che ruota intorno all'alimentazione in termini di salute, ecologia, economia ed etica sociale significa diventare consapevoli e di conseguenza giungere a fare scelte mirate a proteggere se stessi, i propri figli e l'intero pianeta -ha spiegato Riefoli in uno dei suoi interventi-. Il sistema VegAnic, basato sull'assunzione prevalente di cibi vegetali come frutta, ortaggi, cereali integrali in chicco e moderate quantità di legumi e semi

oleosi, è ricco di tutti i nutrienti essenziali di cui abbiamo bisogno. Importante ascoltare le reazioni avverse o non del nostro corpo quando mangiamo qualcosa, perché questo esercita la capacità di osservazione, ci aiuta a conoscere e rispettare il nostro organismo, ci induce a fare scelte più etiche e sensate, sviluppa la ragione e contrasta le spinte autolesioniste di alcuni meccanismi mentali che spesso si instaurano nelle persone fin dalla prima infanzia».

«Le parole del dott. Riefoli sono state semplici, scorrevoli e di grande efficacia -ha detto Giuseppe Cataldi, figlio di Piero-. A mio parere il suo lavoro potrà dare aiuto a molti, illuminando tanti angoli rimasti bui per molte persone, per quel che riguarda l'alimentazione naturale. Ringrazio di cuore tutti coloro che hanno permesso questo convegno, per essere riusciti a ricordare egregiamente mio padre. Se sta guardando, non può davvero che esserne fiero e contento».

**Giuseppe Gallato**