

## *FeliceMente*

**Anche il corpo, come lo spirito, sottostà all'equilibrio delle proporzioni.**

» DI **FRANCESCA CERNO**

**A**nche quest'anno si è chiuso Friuli Doc con un successo di proposte e di affluenza: buon vino e compagnia, prodotti tipici e diversi sottofondi musicali hanno fatto da cornice al weekend più celebrativo dell'autunno friulano. Una festa che non è esente da eccessi... Ma anche a Friuli Doc si è parlato di salute e benessere.

**L'Università di Udine, infatti, con un'anteprima della Notte dei Ricercatori (in programma il 23, dalle 17 alle 24), ha organizzato uno spazio dedicato all'alimentazione e alla cura del corpo: professori e medici sono intervenuti trattando temi importanti, quali il cibo e la forma fisica, l'uso e l'abuso di farmaci nello sport e nella vita quotidiana, il ruolo degli integratori alimentari e la loro pericolosità per la salute. Come in tutte le cose, la giusta misura è un discrimine importante fra bellezza ed esasperazione, fra convivialità e schiamazzo, fra armonia e stonatura. Il detto latino del 'semel in anno' è una metafora indicativa: anche il corpo e lo spirito, come la vita, sottostanno all'equilibrio delle proporzioni.**



[francesca@wonderword.it](mailto:francesca@wonderword.it)