ATTUALITÀ

Salute | Nutrizione e abitudini alimentari: una chiacchierata con il dottor Harter

di **Vincenzo Tafuri** · 25 marzo 2021, 11:53

Luca Harter è un giovane napoletano *under* 40, di quelli entusiasti e intraprendenti, che ti regalano un sorriso soltanto con le parole, che vogliono, costantemente, migliorarsi, avendo sempre un occhio rivolto verso gli altri. A noi di **Istituzioni24.it**, è bastata una chiacchierata telefonica con lui per restare positivamente impressionati dal suo **atteggiamento concreto e proattivo**.

Harter **è un professionista della cura con una solida esperienza alle spalle**: subito dopo la laurea in **scienze infermieristiche**, difatti, ha iniziato a lavorare – e continua a farlo – presso un'importante clinica partenopea. L'esperienza in corsia gli ha conferito, certamente, molto pragmatismo, tanto è vero che, al telefono, il suo linguaggio è stato senza particolari orpelli lessicali che, spesso, invece, i professionisti sanitari utilizzano per colpire l'interlocutore.

Fare l'infermiere è stato il trampolino di lancio per coltivare la sua ambizione a diventare **nutrizionista**. Tuttavia, anche la condivisione di alcune convinzioni con sua moglie ha fatto da sprone per riprendere a studiare e a trasformare il suo sogno in realtà: «**Quando una passione può diventare una professione è sempre la scelta migliore**. Svolgere la professione di nutrizionista mi rende molto orgoglioso» ci dice Luca Harter. «Nella mia famiglia, io e mia moglie, che fa la cardiologa, siamo convinti che **la prevenzione sia il modo migliore per curare i pazienti**. Cerchiamo, perciò, di educare anche nostro figlio a seguire un corretto stile di vita».

La nostra conversazione con il dottor Harter è stata interessante, perché abbiamo discusso del benessere e della nutrizione, soffermandoci su più aspetti di questi due argomenti, che sono interconnessi tra loro.
Non potevano non parlare degli effetti che questa pandemia ha sulle nostre abitudini alimentari e di vita, in particolare del fatto che, essendo chiusi sia i centri sportivi sia parchi urbani, siamo limitati nel fare attività fisica o lunghe passeggiate. «Io credo che sia importante ridurre l'apporto calorico se si ha una vita sedentaria. Ma **credo che sia assolutamente sbagliato rinunciare a**

qualsiasi forma di attività fisica. Ai miei pazienti, io consiglio di continuare a fare sport, in casa, almeno 30 minuti, anche a corpo libero».

La diffusione del virus e il conseguente confinamento nelle nostre case ha avuto un doppio risvolto sulla nutrizione e sui comportamenti alimentari: per molti, è stato un motivo per riprendere a cucinare più sano, per altri, invece, l'emergere o l'aggravare di abitudini alimentari insane. Proprio per questo, Luca Harter è convinto che non bisogna essere rigidi nel seguire un regime alimentare, poiché **l'eccezione prova l'esistenza della regola**, cioè la presenza di alcuni principi da tenere presente quando siamo a tavola.
Appunto, ai nostri taccuini, il nutrizionista precisa che «una dieta sana non esclude certo qualche sgarro, se così si può definire. **È la quantità che fa la differenza**. Però, chiarisco che, nel caso del gelato, esistono diverse possibilità di comporlo per rendendolo ipocalorico e molto gustoso».
Un gelato ipocalorico ma, allo stesso tempo, gustoso? Potrebbe sembrare un ossimoro; quindi, dato che la curiosità non è solo donna – come dice, al contrario, il detto popolare – ma, in generale, è umana, abbiamo voluto comprendere meglio cosa significasse rendere il gelato ipocalorico e appetitoso. Harter ci ha risposto così: «**Basta sostituire lo zucchero con un frutto o con uno** *yogurt* **greco o con del miele**».

Parimenti, il giovane professionista di **Scampia**, trapiantato a **Fuorigrotta**, con studio al **Vomero**, sente «di sconsigliare i pasti confezionati», mostrandosi cautamente possibilista per «un *take away* , solo se ci permette di consumare insalate fresche o panini del forno, **evitando il cosiddetto cibo spazzatura**».
Luca Harter, sollecitato dalle nostre domande, ha, poi, rassicurato i patiti della **pizza**: «**non consiglio mai di rinunciare ad essa**, non sarei coerente con me stesso. Da un punto di vista nutrizionale, la pizza contiene carboidrati, vitamine del pomodoro, proteine e grassi insaturi, se condita con olio extravergine di oliva versato a crudo e con verdure varie. Se la facciamo e la mangiamo con farina integrale, incrementiamo pure il contenuto di fibre». «Insomma» ci dice, archiviando la questione, «**la pizza può essere considerata un pasto competo**. Da napoletano verace, eviterei, però, le pizze surgelate». Noi aggiungiamo, non solo per la napoletanità, ma pure perché, con le pizze surgelate, sono decisamente inferiori le proprietà nutritive e i sapori tipici di un prodotto artigianale o casalingo appena sfornato.

Prima di congedarsi da noi, per riprendere la sua attività professionale e dedicarsi, successivamente, alla sua famiglia, Harter ha voluto lasciare un ultimo messaggio a noi e a voi lettori rispetto a quanto sia fondamentale avere, quotidianamente, uno stile di vita salutare, cambiando le *routine*, a partire, letteralmente, dalla cucina: «Come dico sempre ai miei pazienti, **è**

necessario associare ad una dieta sana anche la modifica dello stile di vita, non intendendo solo l'attività fisica, ma cercando di dedicare del tempo a se stessi. Come? Preparando un pasto, magari, al mattino presto o alla sera; attività che può rappresentare una dolce coccola da riservare alla cura di noi.

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2021/03/25/salute-nutrizione-e-abitudini-alimentari-una-chiacchierata-con-il-dottor-harter/

© 2026 Istituzioni24