

a cura di **Camilla Corradi**

DERMOBIOTICA

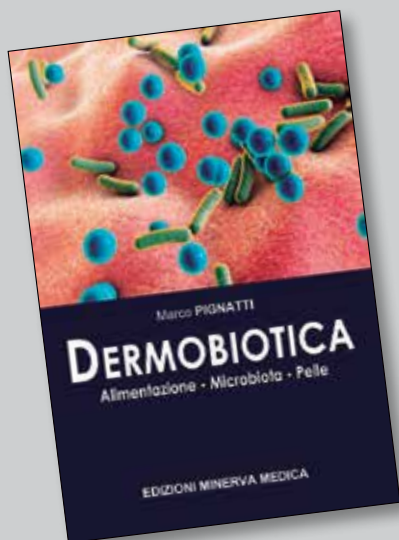
Alimentazione, Microbiota, Pelle

Marco Pignatti

240 pagine

2018, Edizioni Minerva Medica

Un libro interamente dedicato alla Dermobiotica, scritto da uno dei maggiori esperti di questa materia, tanto giovane quanto promettente e rivoluzionaria, il Dott. Marco Pignatti, dermatologo e responsabile dell'Ambulatorio di Dermobiotica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Modena (il primo all'interno di una struttura pubblica, attivo dal gennaio 2017). Il volume, edito da Minerva Medica, affronta temi complessi e affascinanti, apparentemente diversi, in realtà fortemente intricati come il microbiota "di pancia" e "di pelle", i rapporti con il sistema immunitario e le risposte



immunitarie.

Rappresenta perciò un'ottima occasione per rivisitare il ruolo degli alimenti e della dieta in diverse condizioni patologiche dermatologiche (non solo quelle note da tempo per i legami ben dimostrati con situazioni dismetaboliche come il diabete e l'obesità o per intolleranze su base genetica, come quella al glutine) sulla base delle nuove conoscenze di base del microbiota.

Molte le patologie dermatologiche analizzate: dalle allergie cutanee all'acne, dalle intolleranze alimentari alle malattie autoimmuni della pelle, e in particolare psoriasi e dermatite atopica (e altre sindromi atopiche e allergiche in generale) vengono riconsiderate nella loro fisiopatologia e vengono prospettate nuove modalità di approfondimento diagnostico e anche di cointerventi terapeutici.

L'asse intestino (-cervello) – pelle, all'interno del quale il microbiota rappresenta un elemento fondamentale svolgendo il ruolo di importante mediatore, è dunque al centro di questo prezioso testo, dal quale si evince facilmente che, nell'ottica della Dermobiotica, il moderno dermatologo non può non prendere in considerazione il profondo legame che lega la pelle e le sue patologie all'alimentazione, l'intestino e il microbiota intestinale e alle profonde connessioni che tutto questo ha con il sistema psico-neuro-endocrino.

IL GRANO FUTURO

Grani antichi e nuove filiere contadine, resilienti e solidali

A cura di Luciana Maroni

e Daniela Ponzini

128 pagine

2018, Editore Altraeconomia

I "grani antichi", di cui stiamo assistendo oggi a un vero e proprio Rinascimento, sono un'autentica rivoluzione, per la nostra alimentazione, per la salute e per la terra. Come raccontano in questo libro, edito da Altraeconomia, Luciana Maroni, coordinatrice della filiera, e Daniela Ponzini, agronoma di Aiab – Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica – la "filiera degli 11 grani" germoglia nel Parco Agricolo Sud Milano, anche se in realtà le spighe antiche crescono in tutta Italia. Mantana, Terminillo, Inallettabile, Frassineto, Gamba di ferro, Marzuolo, Senatore Cappelli, Verna, Gentil rosso, Orso, Asita sono le varietà tradizionali che il Distretto di Economia Solidale Rurale - promotore del progetto - semina in miscuglio dal 2012 perché diventino farina, pane e dolci. "Il grano futuro" è inoltre un'avventura: c'erano una volta persone attente alla terra e alla salute, un manipolo di agricoltori lombardi resilienti, scienziati non omologati, fornai coraggiosi. Il colpo di scena è la scoperta che il grano, come le persone, crea relazioni, e che vivere



insieme, in un "miscuglio", fa bene a tutti. Grazie all'intervento nello specifico del Professor Giovanni Dinelli dell'Università di Bologna, scopriamo infatti che la farina dei "grani antichi" contiene un glutine "gentile" e oltre a essere più nutriente, risulta meglio tollerata dall'organismo. Non solo: i frumenti di varietà tradizionali si coltivano con poca acqua, senza fertilizzanti e pesticidi, generano nuova biodiversità e si adattano bene a luoghi e clima. La filiera corta consente poi a contadini e panificatori di ritrovare antichi saperi, di rendersi indipendenti dall'acquisto dei semi e di concordare un compenso equo e un prezzo del pane accessibile a tutti. Questo virtuoso progetto oltre ai contadini coinvolge panificatori, gruppi d'acquisto solidali, cittadini, e tra gli altri, la fabbrica recuperata Ri-Mafrow e il laboratorio del carcere minorile Beccaria. In sintesi la "filiera degli 11 grani" ha anche un valore "politico": perché non solo crea un pane "buono" anche nel prezzo, ma soprattutto perché le relazioni tra i protagonisti sono basate su cooperazione e fiducia reciproca, espressione di un nuovo modello economico, politico e culturale.