

a cura di *Camilla Corradi*

## LA PANCIA LO SA Interpretare i messaggi di stomaco e intestino per vivere meglio

*Silvio Danese*  
187 pagine  
2020, *Sonzogno di Marsilio*  
Editori

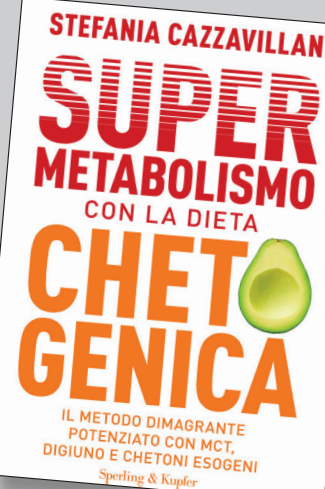
L'ombelico del mondo: sin dall'antichità l'uomo, di qualsiasi paese e cultura d'appartenenza, è stato affascinato dallo studio del ventre, considerandolo spesso come il centro dell'energia vitale. Così la consapevolezza che la salute delle viscere sia inevitabilmente intrecciata al benessere dell'individuo, un tempo legata a intuito e interpretazione simbolica, è oggi un dato scientificamente fondato. La letteratura scientifica stessa infatti utilizza l'espressione "secondo cervello", riferendosi all'intestino, in quanto organo composto da milioni di neuroni, costituenti un sistema nervoso autonomo e in grado di interagire con il sistema nervoso centrale, in un legame

chiamato "asse cervello-intestino". Dunque testa e pancia si influenzano reciprocamente e condizionano lo stato di benessere psicofisico dell'individuo. A tal proposito, il gastroenterologo di fama mondiale Silvio Danese in questo prezioso volume - pubblicato da *Sonzogno di Marsilio Editori* - guida il lettore alla comprensione di sé attraverso i segnali che arrivano "dal basso". I più recenti studi dimostrano come il tratto gastrointestinale sia uno snodo cruciale per lo stato di salute generale; da esso dipendono tra gli altri: i livelli di infiammazione dell'organismo, l'abilità del sistema immunitario, il metabolismo (e dunque anche il peso), l'umore e di conseguenza il rapporto con sé stessi e con il mondo. L'autore, forte della pratica clinica in ospedale e dell'impegno nella ricerca, fa chiarezza sui problemi più comuni (gonfiore, stipsi, difficoltà digestive, reflusso, allergie e intolleranze, intestino irritabile etc.) che sempre più spesso affliggono la popolazione in epoca moderna - in cui imperano stress, ansia, sedentarietà e scorretta alimentazione - descrivendo inoltre gli stili di vita e le strategie che consentono all'apparato digerente di diventare il migliore alleato della longevità e di un'esistenza più serena. Un libro caratterizzato da uno stile semplice e brillante, ricco di informazioni e indicazioni utili per imparare ad ascoltare la pancia, che come si evince, conosce cose che noi stessi ignoriamo, e pertanto non si può ingannare... Perché la pancia lo sa!

## SUPERMETABOLISMO CON LA DIETA CHETOGENICA Il metodo dimagrante potenziato con MCT, digiuno e chetoni esogeni

*Stefania Cazzavillan*  
320 pagine  
2021, *Sperling & Kupfer*

Demonizzati a torto per anni, i grassi sono la nuova frontiera del benessere. Non è un caso quindi che la dieta chetogenica, anche grazie a moltissimi studi e recenti ricerche scientifiche, si stia diffondendo con successo in tutto il mondo, sia per debellare il grasso in eccesso sia per risolvere svariati disturbi. In questo interessante volume, edito da *Sperling & Kupfer*, *Stefania Cazzavillan* - laureata in Scienze Biologiche, Nutrizionista e Naturopata, esperta in Medicina Funzionale e Integrata, Neurotraining e Micoterapia - guida il lettore alla scoperta di questa dieta che, basata sull'aumento dei grassi "buoni" nell'alimentazione e sulla riduzione dei carboidrati, innesca un cambiamento profondo del metabolismo percepibile fin dai primi giorni: il grasso in eccesso viene utilizzato per produrre energia e quindi il dimagrimento risulta veloce e definitivo, senza che vi sia compromissione della massa muscolare. La dottoressa Cazzavillan, punto di riferimento per ricercatori, medici e pazienti, studia e applica da anni questo tipo di alimentazione ottenendo



risultati straordinari anche in termini di salute generale, agilità fisica e lucidità mentale. Le persone infatti, non solo raggiungono il peso ideale senza soffrire la fame - grazie al «supermetabolismo» - ma vedono anche ridursi gonfiore, problemi digestivi e intestinali, stanchezza, dolori articolari, e persino ansia. Il metodo messo a punto dall'autrice potenzia gli effetti della dieta con i grassi MCT (trigliceridi a catena media), i chetoni esogeni e il digiuno intermittente, riducendo l'infiammazione che è alla base sia del sovrappeso sia di molte malattie croniche. Il volume dunque, con grande attenzione e rigore scientifico, propone ai lettori un utilissimo percorso di conoscenza e avvicinamento alla dieta chetogenica. Il metodo è composto da cinque passi per iniziare la dieta e un semplice programma di quattro settimane completo di menù e gustose ricette, tanti suggerimenti e consigli per metterla in atto nella vita quotidiana, recuperando forma fisica ed energia mentale.

