

a cura di Camilla Corradi

Z
O
O
M

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI NON ESISTONO

La reazione infiammatoria tra cibo e salute finalmente spiegata in modo scientifico

Attilio Speciani
192 pagine
2019, Edizioni LSWR

L'immunologo e autore di bestseller Attilio Speciani sfata i luoghi comuni sulle cosiddette "intolleranze alimentari" e guida il lettore a un rapporto sano e corretto con il cibo. Esiste infatti una stretta relazione tra nutrizione e benessere e c'è la diffusa convinzione che l'assunzione di alcuni alimenti possa portare a disturbi generali quali colite, emicrania, alterazioni ormonali, artrite, malattie autoimmuni e alterazioni del metabolismo. L'immunologia moderna ha però trasformato questi sospetti,



talvolta espressi in modo inadeguato, in fatti accertati, spiegando che quando il naturale e fisiologico rapporto con il cibo si altera, per eccessi alimentari o per la ripetuta introduzione di un cibo, si generano segnali infiammatori misurabili che inducono e mantengono molte malattie. Oggi invece, le evidenze scientifiche ci parlano di sole due intolleranze reali: l'intolleranza immunologica al glutine, cioè la celiachia, e la reazione biochimica al lattosio. Il termine "intolleranza" per qualsiasi altra condizione è dunque scientificamente scorretto e genera confusione, come ben spiegato in questo volume, pubblicato da LSWR Edizioni, scritto con un linguaggio semplice, chiaro e facilmente comprensibile anche ai meno esperti. Questo libro aiuta quindi a capire perché le intolleranze alimentari sono "il passato", spiegando il nuovo paradigma scientifico e pratico che descrive la relazione con l'infiammazione da cibo e il rapporto corretto con la nutrizione. Le ricerche più recenti spiegano che l'infiammazione correlata al cibo dipende sia dal tipo di alimento utilizzato, sia dalla relazione con gli zuccheri, sia dal modo in cui si combinano gli alimenti e dal "timing" della loro assunzione. Per la prima volta, in questo testo, sono descritte in modo organico e documentato le

tre vie dell'infiammazione da cibo e le loro interazioni, spiegando come misurarle e controllarle, per conquistare e mantenere benessere e salute. È dunque alla relazione amichevole con il cibo, da recuperare e migliorare, e ai falsi miti legati alle intolleranze che il Dott. Attilio Speciani dedica il suo ultimo, e come sempre utile e interessante libro.

IL MESSIA DELLE PIANTE Alla ricerca delle specie più rare del mondo

Carlos Magdalena
272 pagine
2019, Aboca Edizioni

"È il perfetto portavoce delle piante nel mondo", "Magdalena ci propone un appassionato racconto delle sue avventure nel mondo vegetale", questi i commenti rispettivamente di Jane Goodall - *Messenger of Peace delle Nazioni Unite* - e del *The Wall Street Journal*, in merito alla nuova pubblicazione di Carlos Magdalena, botanico e orticoltore nel Tropical Nursery - vivaio tropicale dei Royal Botanic Gardens di Kew a Londra - docente e conferenziere internazionale, e presidente della International Waterlily and Water Gardening Society. "Il messia delle piante", recentemente pubblicato da Aboca Edizioni, è la meravigliosa storia di



un uomo che ha dedicato tutta la sua vita a difendere la miracolosa ricchezza del pianeta, salvando in ogni continente le specie vegetali sull'orlo dell'estinzione. Anche rischiando personalmente, Carlos Magdalena ha agito in nome della biodiversità con la profonda e ammirevole convinzione che ognuno di noi, ciascuno con le proprie forze e le proprie convinzioni, può davvero rendere la Terra un luogo più verde e più felice. In questa autobiografia, che ha il sapore e il ritmo di una grande avventura, Magdalena racconta ciò che ha fatto per salvare la vita di piante bellissime e rare, viaggiando nelle regioni più remote e pericolose del mondo. Ma racconta anche del suo lavoro presso i prestigiosi Royal Botanic Gardens di Londra, delle sue pionieristiche tecniche per favorire la riproduzione delle specie vegetali, e anche di come la vita con le piante sia una inesauribile fonte di benessere per l'uomo.