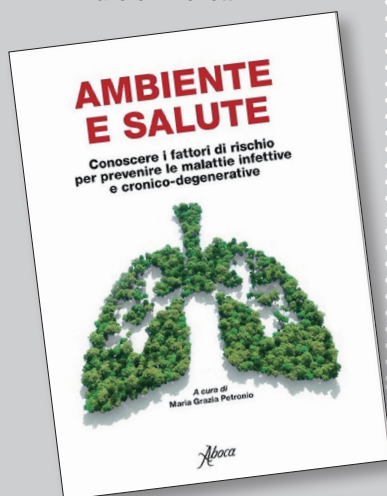


a cura di **Camilla Corradi e Massimo Corradi**

AMBIENTE E SALUTE Conoscere i fattori di rischio per prevenire le malattie infettive e cronicodegenerative

A cura di **Maria Grazia Petronio**.
Anno di pubblicazione: 2020
Formato: cm 15,5 x 22
Pag. 424.
Aboca Edizioni

Ogni anno le principali agenzie internazionali che si occupano di ambiente e di salute, insieme alle più importanti riviste scientifiche, mettono in evidenza la strettissima correlazione tra salute e alterazioni ambientali, provocate soprattutto dalle attività umane: cambiamenti climatici, inquinamento (in particolare atmosferico), peggioramento della qualità delle acque, aumento dei rifiuti, pericoli derivanti dalla chimica utilizzata in agricoltura. Il più delle volte non abbiamo né conoscenza né consapevolezza dei rischi che si annidano nell'aria che respiriamo, nell'acqua che beviamo e nel cibo che mangiamo, elementi che potranno avere effetti



anche a decenni di distanza dall'esposizione.

Le malattie cronicodegenerative, proprio perché correlate a fattori ambientali, si prestano bene a interventi di natura preventiva. Tuttavia, poiché nella società industrializzata anche la malattia è diventata fonte di profitti, si è arrivati alla cosiddetta medicalizzazione della salute, che riduce la prevenzione e impedisce al cittadino di capire e fronteggiare in modo autonomo il problema.

Ognuno di noi, attraverso buone pratiche quotidiane, può ridurre il rischio di contrarre certe patologie e, nello stesso tempo, può contribuire a migliorare la qualità dell'ambiente in cui vivono altre persone.

Ma le buone pratiche individuali, anche se molto utili e necessarie, non sono sufficienti. I problemi ambientali hanno dimensioni planetarie e richiedono interventi strutturali che non possiamo realizzare da soli: c'è l'esigenza di un vero e proprio cambio di paradigma che deve avvenire a livello politico, realizzando quell'economia circolare di cui molti parlano ma che richiede un'integrazione equilibrata e sostenibile con le produzioni degli ecosistemi naturali.

In natura, tutta l'energia utilizzata è derivata da quella solare e la materia viene completamente riciclata, senza produzione di rifiuti o di inquinanti e senza combustioni, grazie alle relazioni tra i diversi organismi presenti nei vari ecosistemi: questo deve essere il modello economico di riferimento per i sistemi produttivi umani.

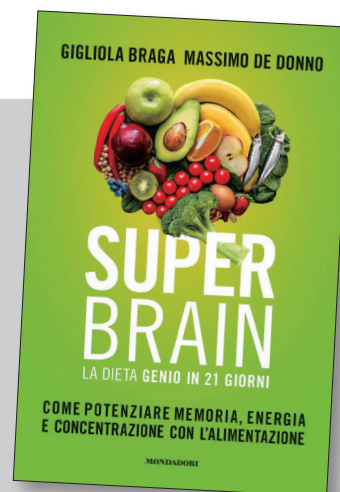
SUPER BRAIN. LA DIETA GENIO IN 21 GIORNI

Come potenziare memoria, energia e concentrazione con l'alimentazione

Gigliola Braga
e Massimo De Donno.
256 pagine
2020, Mondadori Electa

Davvero ciò che mangiamo può influenzare non solo il corpo ma anche la mente? La risposta della scienza è inequivocabilmente affermativa: il legame tra alimentazione e cervello non solo esiste, ma può avere effetti sorprendenti, nel bene e nel male!

In "Superbrain. La dieta genio in 21 giorni" - edito da Mondadori Electa - Gigliola Braga, biologa nutrizionista, e Massimo De Donno, esperto di apprendimento strategico, hanno unito le loro competenze per creare un metodo unico, che garantisce più memoria, velocità di elaborazione, lucidità, capacità decisionale, creatività e gestione delle emozioni, assicurando un'energia continua per il cervello e il controllo di quei fattori che ne compromettono il funzionamento. Si tratta di una dieta in tre fasi di 21 giorni complessivi, che consente di scegliere i cibi più adatti a migliorare l'attività cognitiva con i corretti abbinamenti e di evitare gli alimenti che possono indebolire o far invecchiare precocemente il cervello. Semplicità e praticità sono i punti di forza dell'opera, che si distingue nel panorama dell'editoria di settore per il contributo "nuovo", esplorando un campo dell'alimentazione di cui vi è ancora



scarsa consapevolezza ma altrettanta curiosità. Questo prezioso volume, distante dall'approccio sensazionalistico figlio del marketing a cui siamo ormai abituati, rappresenta piuttosto un utile strumento capace di fornire pochi ma fondamentali principi sui quali poter costruire abitudini semplici ed efficaci nel miglioramento della performance quotidiana. Il nostro cervello infatti è in grado di sostenere, e quindi può determinare, la salute dell'intero organismo, a beneficio della vita nella sua totalità. Proprio per le sue caratteristiche, il manuale si rivolge, non solo a chi abbia l'esigenza di aumentare le proprie capacità mentali per specifiche ragioni, bensì ad una platea più ampia, poiché il benessere e il potenziamento delle funzioni cognitive permettono di poter affrontare al meglio tutte le prove che la vita pone davanti. Completo di test di autovalutazione, indicazioni pratiche, giornate tipo e di gustose ricette create appositamente dallo chef Ugo Gastaldi, ambasciatore della cucina italiana nel mondo, il programma è ancora più potente grazie alle tecniche mentali per acquisire senza fatica e in modo definitivo le abitudini fondamentali per il benessere del cervello.