

a cura di Camilla Corradi

Z
O
O
M

**NOI E IL NOSTRO
INTESTINO.
CURARE I DISTURBI
E RITROVARE
L'EQUILIBRIO**

Enrico Stefano Corazziari
84 pagine
2017, Aboca Edizioni

Si dice che l'intestino sia il nostro secondo cervello, anche per questo è fondamentale prendersene cura.

Generalmente, nelle azioni che svolgiamo ogni giorno, abbiamo il controllo del nostro corpo; però non sempre è così, alcune funzioni non possiamo gestirle, e il rapporto tra il nostro lo e il nostro corpo può quindi diventare conflittuale. Questo si verifica soprattutto per quanto riguarda le funzioni dell'apparato digerente, e in particolare quelle svolte dall'intestino, che ci invia segnali in grado, a volte, di interferire



con la nostra quotidianità e di rendere il rapporto molto complicato. La relazione tra mente e intestino, infatti, ha un'importanza rilevante per il nostro benessere psico-fisico e questo libro focalizza l'attenzione sulle sensazioni e i disturbi delle persone affette da sindrome dell'intestino irritabile, una patologia sempre più diffusa e diagnosticata. L'autore, Enrico Stefano Corazziari - già professore ordinario di Gastroenterologia dell'Università La Sapienza di Roma, attualmente senior consultant nel dipartimento di Gastroenterologia dell'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano e membro di numerosi e qualificati gruppi nazionali e internazionali di neurogastroenterologia, nonché presidente dell'Associazione di Neurogastroenterologia e Motilità Gastrointestinale (ANEMGI-Onlus) - attraverso questo testo di facile lettura, vuole fornire gli strumenti per conoscere il proprio intestino, per identificare e comprendere i diversi aspetti e sintomi di questa sindrome cronica e i molteplici fattori che concorrono a causarla.

Fortunatamente la maggior parte delle persone ha disturbi intestinali occasionali e lievi, spesso gestibili in maniera autonoma o con l'aiuto del farmacista, ma è estremamente importante che sia riconosciuta e compresa la sofferenza di chi ha manifestazioni gravi, restituendo loro dignità e sostegno.

**SOLANINA.
MANGIARE PATATE
SENZA MAL
DI PANCIA**

Linda E. Sacchetti
80 pagine
2013, Pentagora Edizioni

Lo sapevate che nelle patate è contenuta una sostanza tossica, la solanina, già conosciuta dalle popolazioni precolombiane? A guidarci nella conoscenza di questo composto organico è la biologa nutrizionista Linda Enrica Sacchetti, che da anni insegna e lavora nel campo della scienza dell'alimentazione, seguendo ricerche anche sull'uso tradizionale delle piante spontanee commestibili e sul recupero e la salvaguardia del territori. In questo libro sono presentati i risultati della ricerca sulla quantità di solanina presente nelle patate, diversa a seconda del momento di raccolta, dei metodi colturali, delle condizioni di conservazione, della varietà di patata coltivata e del metodo di cottura impiegato.

A dispetto delle nostre consuetudini che ci incoraggiano a mangiare le patate ogni mese, indifferenti al tempo della raccolta e alle condizioni di conservazione, il libro spiega perché anche le patate devono essere considerate un prodotto stagionale, da consumare non oltre 5/6 mesi dalla raccolta e se possibile da non consumare



quando, per esempio, sul tubero compaiono i primi germogli, quando sono immaturo o troppo mature, oppure quando la buccia è inverdita. Sulla base dei risultati ottenuti, l'autrice propone utili e pratici suggerimenti per cucinare e consumare nel modo più corretto, dal punto di vista nutrizionale, questo alimento - la patata - di fondamentale rilievo per la nutrizione mondiale, trovandosi in terza posizione di importanza dopo il riso e il frumento.

Il libro è infine arricchito da due schede-appendice di taglio scientifico e da una nota dedicata al *chuño*, alimento tipico della tradizione culinaria andina, risultato di un metodo usato già dalle popolazioni precolombiane per conservare a lungo la patata, attraverso la disidratazione e l'essiccazione.