

a cura di Massimo Corradi

LE RICETTE DELLA BUONA SALUTE

Il piacere di un'alimentazione consapevole

Pier Luigi Rossi
Anno di pubblicazione 2020
Formato cm 20 x 18
Numero schede 78

Le ricette della buona salute è un libro pratico e funzionale che raccoglie gustose ricette per una alimentazione sana e consapevole. Ogni giorno abbiamo bisogno dei nutrienti utili al mantenimento delle funzioni vitali e, ogni volta che mangiamo, il nostro corpo si trasforma, perché gli alimenti che ingeriamo condizionano i valori del sangue. In questo nuovo libro Pier Luigi Rossi si sofferma in maniera particolare sul picco glicemico e ci spiega perché è importante conoscere come funziona la glicemia postprandiale, cioè la concentrazione di glucosio nel sangue dopo un pasto,



che raggiunge i livelli massimi durante la prima ora e poi tende ad abbassarsi di nuovo.

Le ricette qui proposte sono molto semplici da realizzare, ma soprattutto sono basate su corrette combinazioni alimentari, per aiutarci a organizzare la giornata in modo da scegliere i cibi giusti per prevenire le eccessive variazioni della glicemia.

Questo ricettario è molto utile perché:

- Contiene ricette equilibrate, studiate per avere proprietà funzionali utili per la salute e per il controllo del picco glicemico post-prandiale;
- Offre un'ampia scelta di ricette per soddisfare le esigenze delle diverse abitudini alimentari (vegetariane, onnivore, proteiche, glucidiche, gluten-free);
- Ha una struttura pratica che permette di individuare facilmente idee originali per i diversi pasti: colazione, pranzo, spuntino, cena;
- Contiene anche ottimi suggerimenti per i pasti da consumare fuori casa;
- Grazie alla struttura a leggio automontante, può essere tenuto e consultato direttamente sul piano di lavoro della cucina;
- In caso di necessità, può essere pulito con una spugna morbida inumidita.

BACCHE, SUPERFRUTTI E PIANTE MIRACOLOSE

Il mondo degli integratori e dei cibi dalle mille promesse

Renato Bruni
Pag. 312
Mondadori Editore

Integratori, fitoterapici, nutraceutici, superfood sono termini ormai di uso quotidiano, riferiti a prodotti che ci vengono prescritti dal medico, consigliati dal farmacista, sponsorizzati con enfasi dall'influencer di turno. «Ma funziona?» Quante volte ci siamo posti questa domanda leggendo su una rivista del frutto all'ultima moda che spopola tra le star o guardando l'integratore appena acquistato. Cosa fare di fronte a questa offerta vastissima, apparentemente in grado di risolvere o prevenire ogni nostro disturbo? A chi rivolgersi per fugare il sospetto della «bufala»? Come ci rivela Renato Bruni, docente di Botanica farmaceutica all'Università di Parma, la questione è tutt'altro che semplice. Bruni invita il lettore a sviluppare uno spirito critico, fornendogli una bussola per navigare in modo autonomo tra le infinite possibilità offerte dal mercato. Partendo dalle pillole miracolose a base di



pomodoro che hanno avuto successo in America nell'Ottocento, passando dall'aronia all'açaí, dal cranberry agli isoflavoni della soia, dal riso rosso alle miscele di caffè, per arrivare infine ai repellenti per le zanzare, l'autore ci racconta il mondo degli integratori e dei superfrutti attraverso i casi più esemplari. Senza nascondere quanto sia complicato per gli scienziati, da una parte, avere sotto controllo tutta la filiera e per gli organismi di vigilanza, dall'altra, dirimere ogni dubbio e garantire dati certi e guide sicure per il consumatore finale. Dopo aver smascherato le narrazioni del marketing, che spesso assecondano il nostro desiderio di trovare una soluzione semplice a problemi complessi, con arguzia e leggerezza Bruni ci conduce per mano nei meandri della letteratura scientifica e degli studi di laboratorio. E fornisce così una miniera di informazioni utili, strumenti pratici e spunti interessanti per riflettere sul nostro comportamento come consumatori e prendere decisioni più consapevoli.