

a cura di Camilla Corradi

Z  
O  
O  
M

**MICROBIOMA,  
INTESTINO E SALUTE**

Fabio Piccini  
144 pagine  
2018, Edizioni Lswr

Come combattere l'impoverimento della flora batterica, causato dallo stile di vita occidentale? Come salvaguardare la salute del proprio intestino, ottimizzando il metabolismo, la performance fisiologica e il sistema immunitario? Come prevenire, quindi, le principali malattie del secolo, le cosiddette "malattie del progresso"? A queste domande risponde Fabio Piccini, autore di "Microbioma, intestino e salute - Come prevenire, riconoscere, curare le disbiosi intestinali", medico e psicoanalista, specializzato in scienza della nutrizione, nonché fondatore del Progetto Microbioma Italiano e autore

di numerosi testi e articoli scientifici. Piccini svela al lettore i segreti dell'intestino grazie a un manuale didattico che utilizza in maniera pratica le acquisizioni della metagenomica. "L'idea che la salute e la malattia dipendano in gran parte dalle condizioni dell'intestino non è nuova - spiega l'autore - Nuovissima è invece la scoperta che la salute non dipende solo dalle condizioni delle cellule umane, ma anche dallo stato in cui versa l'enorme popolazione di batteri che vive nel nostro corpo e in particolare proprio nell'intestino". E oggi sappiamo che questi microscopici "coinquilini" sono responsabili di una quantità di funzioni fondamentali per il raggiungimento e il mantenimento di un adeguato stato di benessere. Così Piccini apre il suo libro spiegando cosa sono i batteri e proponendo una panoramica completa sull'evoluzione del microbioma umano. Un intero capitolo poi è dedicato alla disbiosi, completo di utili indicazioni su come prevenirla e correggerla. Il volume prosegue in seguito con uno studio approfondito delle fibre, una spiegazione dettagliata della fermentazione e infine dei batteri probiotici. L'ultimo capitolo è dedicato alle ricette a base di kefir di latte, di bevande fermentate senza latte e di verdure; una raccolta di utili consigli, in questo caso anche gustosi, che possono migliorare notevolmente la salute del lettore.

**NELLA SELVA OSCURA  
Racconti naturalistici  
vissuti sul campo**

Aldo Martina  
216 pagine  
2018, Edizioni del Faro

Se esistesse una formula segreta della felicità, un lavoro appassionante figurerebbe sicuramente tra gli ingredienti principali. È il primo dei molti "insegnamenti morali" che - come in certe fiabe - emergono dalla scorrevole lettura di "Nella selva oscura. Racconti naturalistici vissuti sul campo" di Aldo Martina (Edizioni del Faro). A metà tra memoir, piccolo trattato di divulgazione ambientale (ma senza mai sembrarlo) e resoconto di un lungo viaggio - professionale ed emotivo - a tutela delle innumerevoli risorse faunistiche della nostra penisola, il libro fa appunto leva, con scrittura garbata fino alla poesia e ironica leggerezza, sulle molteplici esperienze - alcune delle quali perfino esilaranti - di vita vissuta lungo vari decenni trascorsi dall'autore occupandosi con entusiasmo e dedizione di animali selvatici di terra, di cielo e di mare: dai lupi della Majella ai cervi e agli stambecchi delle Dolomiti; dalle tartarughe marine di Linosa ai caprioli delle Crete Senesi; dai cinghiali della Tuscia alle "invadenti" colonie di storni della Capitale; dalle garzette e dagli aironi delle anse del Tevere fino ai



verdoni e ai verzellini delle prime, artigianali esperienze giovanili di birdwatching dal balcone di casa. Romano, laureato in Scienze naturali all'Università di Roma "La Sapienza", Aldo Martina ha infatti lavorato per vari enti, sia pubblici che privati, in ambito faunistico e nella didattica ambientale. Ormai trentino d'adozione (da diversi anni vive infatti nella Valle del Primiero), anche nel poco tempo libero ama andar per boschi con il suo inseparabile binocolo, dimostrazione vivente che il naturalista "è un esploratore che osserva con la curiosità di un bambino, analizza con la mente dello scienziato e si emoziona con l'animo del poeta. Non si tratta semplicemente di una professione, è una predisposizione". E non c'è miglior modo di spiegarla se non raccontandola. Proprio come una sorta di moderna favola (ma vera al 100%) per tutte le età.

