LA NUOVA Oristano
Nuova Sardegna

Quotidiano

Data 29-03-2017
Pagina 25
Foglio 1

LA SALUTE IN LIBRERIA

Lunga vita a chi mangia sano le linee guida in un volume

È un libro definito rivoluzionario quello di Valter Longo (La dieta della longevità, Vallardi Editore, 2016) che condensa tutte le sue scoperte scientifiche e spiega come ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il corpo abbattendo in modo significativo il rischio di cancro, malattie cardiovascolari, diabete e malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. La dieta Longo, secondo quanto riportano le note del volume, cura con il cibo, rivoluzionando il rapporto con esso. semplice da adottare ogni giorno per chi già apprezza la tradizione mediterranea, la dieta di Longo si affianca a una pratica antica e comune in tutte le culture e dimenticata dalla nostra società dell'abbondanza: la dieta mima il digiuno, in modo "mirato" e calibrato sulle esigenze della vita di oggi. Longo, biochimico di fama internazionale – direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California e del Laboratorio di Oncologia e Longevità all'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano, sostiene che «quando si parla di alimentazione, la maggior parte delle persone, tempestata da notizie su quali cibi siano salutari e quali no, finisce per scoraggiarsi. Che si parli di grassi, proteine e carboidrati o di singoli alimenti come le uova o il caffè, tutto è stato ampiamente descritto dalla stampa scientifica e dai media ora come 'buono', ora come 'cattivo'. È chiaro che abbiamo bisogno di un metodo efficace per filtrare questo rumore di fondo ed estrarne informazioni non suscettibili di ribaltarsi dall'oggi al domani».

Codice abbonamento: 069337

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.