COME RITROVARE LINEA E SALUTE SEGUENDO LA ‘VERA’ DIETA MEDITERRANEA



FABIO PICCINI presenta il suo ultimo libro “La dieta più antica del mondo” (Dalai, 2013)

Domenica 12 maggio alle ore 17.30 alla libreria Edison BookStore di Arezzo

Rimini, 10 maggio 2013 – “Le linee guida alimentari? Un’invenzione recente e mal riuscita. Il primato dei cereali? Contrario alla genetica dell’uomo. Lo zucchero? Responsabile di un disastro dal punto di vista sanitario. La soluzione? Tornare indietro nel tempo e riscoprire la dieta più antica dell’uomo. Regolata dalla stagionalità e dalla reperibilità del cibo, che ha permesso alla nostra specie di evolversi e prosperare sul pianeta per quasi due milioni di anni.

Sono queste le tesi provocatorie, ma scientificamente fondate, di cui parleranno **Fabio Piccini** (medico e psicoanalista, ricercatore in scienza della nutrizione e disturbi del comportamento alimentare) e **Giovanni Cianti** (biologo e preparatore atletico, ideatore di Evo Diet, la nutrizione rifondata) **domenica 12 Maggio ad Arezzo, presso la libreria Edison BookStore (piazza Risorgimento,31) dalle ore 17.30.**

A poco più di un anno dall’uscita di “*Pane al Pane e vino al vino*” (Franco Angeli 2012), **Fabio Piccini** presenta al pubblico il suo nuovo libro *“La dieta più antica del mondo”* (Dalai 2013) dedicato alla dieta mediterranea, la più nota e salutare del pianeta. Ma lo fa ancora una volta andando a svelare

retroscena e segreti ignoti ai più, medici e ricercatori compresi. Un libro scomodo e documentatissimo in cui l'autore, studi alla mano, dimostra che l'efficacia della dieta mediterranea si basava in buona parte sulla presenza di periodici digiuni intermittenti e che questi dati sono stati secretati per più di cinquant'anni.

Una tesi recentemente avvalorata anche dalle nuove ricerche dell'oncologo Umberto Veronesi che sostiene anch'egli il primato della dieta mediterranea e del digiuno nel raggiungimento della salute e della longevità.

Se tutto questo è noto ai ricercatori, come mai nulla o quasi è stato fino ad oggi divulgato alla gente comune e a tutti coloro che maggiormente avrebbero potuto beneficiare di queste scoperte? Alle persone che soffrono di obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tromboemboliche o tumorali? Quali interessi si nascondono dietro questa omissione? E quali sono le strategie per proteggersi ed invertire il trend patologico che ha portato gli abitanti dei paesi occidentali a soffrire sempre più di queste "malattie del progresso"?

A queste e a molte altre domande riguardanti importanti temi di salute pubblica **Fabio Piccini** e **Giovanni Cianti** cercheranno di dare risposta domenica pomeriggio.