



ECCO LE RICETTE DELLA BUONA SALUTE

A TAVOLA unire il piacere del cibo alla cura della salute è possibile. E in questi mesi di isolamento la riscoperta della cucina casalinga ha fatto crescere l'attenzione delle famiglie sul tema. Una 'guida' pratica e teorica per imparare a coniugare il gusto con il benessere è proposta dal libro, in uscita domani, "Le ricette della buona salute. Il piacere di un'alimentazione consapevole" (Aboca edizioni), scritto da Pier Luigi Rossi, medico specialista in Scienze dell'alimentazione e in Igie-

ne e Medicina preventiva, e docente di Master di alimentazione e nutrizione all'università di Bologna e alla Cattolica di Roma. «Ogni giorno - dice Rossi nel libro - 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». Nel volume l'autore si sofferma in maniera particolare sul picco glicemico e spiega l'importanza di conoscere il funzionamento della glicemia postprandiale.

