

È uscito il libro del medico specialista dell'alimentazione

Pier Luigi Rossi e le ricette della buona salute

«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». Quali siano i nutrienti utili lo spiega Pier Luigi Rossi (nella foto) nel suo ultimo libro «Le ricette della buona salute» edito da Aboca. Ricette semplici da realizzare, basate su corrette combinazioni alimentari, ricette per una ali-

mentazione sana e consapevole. 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 so-

no 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. Proposte adatte anche alle più diverse abitudini alimentari: vegetariane, onnivore, proteiche, glucidiche, gluten-free. La curiosità è che il volume ha una struttura a leggjo montabile, che può essere tenuto e consultato direttamente sul piano di lavoro della cucina e in

caso di necessità, può essere pulito con una spugna.

Pier Luigi Rossi è specialista in scienze dell'alimentazione e in igiene e medicina preventiva, ha ideato il metodo molecolare per l'alimentazione. Per Aboca ha pubblicato «Dalle calorie alle molecole» (2014); «Conosci il tuo corpo, scegli il tuo cibo» (2016); «L'intestino il sesto senso del nostro corpo» (2018); «La buona salute» nel 2019.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

