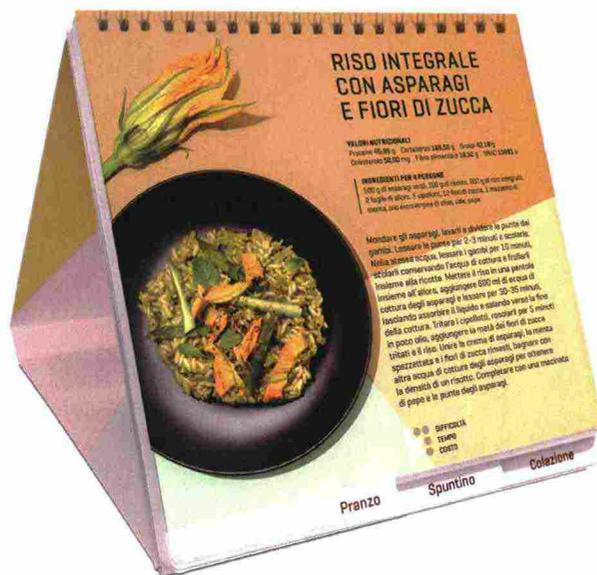


SALUTE *Aboca*



RICETTE PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

“Le ricette della buona salute” di Pier Luigi Rossi, dietologo, è un libro pratico e funzionale che raccoglie gustose ricette per una sana alimentazione. Un argomento molto attuale, in questo periodo di emergenza sanitaria, perché la nutrizione esercita un ruolo rilevante nel condizionare la salute e nel prevenire molti disturbi. “Ogni giorno abbiamo bisogno dei nutrienti utili al mantenimento delle funzioni vitali, spiega l’autore “e ogni volta che mangiamo, il nostro corpo si trasforma, perché gli alimenti che ingeriamo condizionano i valori del sangue”. Pier Luigi Rossi si sofferma in maniera particolare sul picco glicemico spiegando perché è importante conoscere come funziona la concentrazione di glucosio nel sangue dopo un pasto. Un valore che raggiunge i livelli massimi durante la prima ora e poi tende ad abbassarsi di nuovo. Il libro propone ricette semplici da realizzare e basate su combinazioni alimentari studiate per scegliere i cibi giusti per prevenire le eccessive variazioni della glicemia durante la giornata. Soddisfa inoltre le esigenze delle diverse abitudini alimentari (vegetariane, onnivore, proteiche, glucidiche, gluten-free) e contiene ottimi suggerimenti per i pasti da consumare fuori casa. Grazie alla struttura a leggio automontante, può essere tenuto e consultato direttamente sul piano di lavoro della cucina. L’autore del libro, Pier Luigi Rossi, è un medico specialista in Scienze dell’alimentazione e in Igiene e Medicina Preventiva. Do-

cente del Master Alimentazione e Educazione alla Salute dell’Università di Bologna e docente del Master Dietetica e Nutrizione dell’Università Cattolica di Roma.

Ha realizzato programmi di ricerca e di didattica universitaria fondati sulla piena integrazione tra medicina e agricoltura. Nella sua attività clinica e di ricerca applica il metodo della teoria della complessità, che considera il corpo umano un sistema biologico complesso in grado di mantenere il suo equilibrio.

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” (2019). aboca.it

