

Alimenti ed erbe per la salute e il benessere

di Iacopo Bertini, Michelangelo Giampietro e Andrea Lugli

L'interesse verso gli alimenti e le erbe denominati non sempre a ragione "salutistici" negli ultimi anni è notevolmente aumentato anche a motivo della pubblicità su mezzi di comunicazione e soprattutto su internet. Questo mondo immenso che ognuno di noi si trova a portata di "click" aumenta notevolmente le conoscenze ma ci si trova anche di fronte a notizie non controllate e talvolta non rispondenti alla realtà. D'altro canto gli integratori naturali sono facilmente reperibili e fanno parte a pieno titolo della dieta mediterranea tanto che, a parere dello scrivente, il ricorso a integratori del commercio dovrebbe essere riservato solo in casi particolari in cui l'assunzione di quelli naturali non è possibile o è inadeguata per la presenza di specifiche patologie.

Le erbe fanno inoltre parte del nostro background sia storico e culturale e vengono da sempre a loro attribuiti poteri quasi magici.

Scopo della presente pubblicazione di Iacopo Bertini, Michelangelo Giampietro e Andrea Lugli è quello di fare il punto su questo delicato argomento portando la loro esperienza e le loro approfondite conoscenze in modo da indicare al lettore le proprietà degli alimenti in questione dipanando dubbi e indirizzando verso il corretto uso di quanto la natura mette da sempre a nostra disposizione per migliorare o mantenere il nostro stato di salute anche attraverso queste sostanze.

L'integrazione fra i tre autori con competenze specifiche diverse ma strettamente complementari ha il vantaggio di produrre un lavoro completo. Nel libro non sono contenuti, ovviamente, tutti gli alimenti e le erbe salutistici ma quelli di uso più comune e con i quali ci confrontiamo tutti i giorni.

L'impostazione scientifica del volume, che dà peso specifico elevato alla pubblicazione stessa, ben si coniuga con lo stile lineare e sobrio che consente a chi legge di apprendere con facilità concetti a volte ostici per i non addetti ai lavori e indirizzare verso il corretto uso di tali alimenti rifuggendo dai miti, spesso fallaci, ma indirizzando chi legge esclusivamente a quanto gli studi scientifici hanno dimostrato permettendone, così, un uso eticamente corretto.



Giuseppe Pipicelli