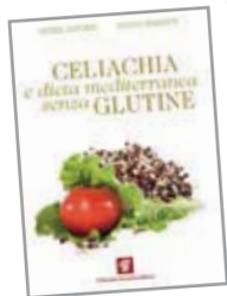


libri & salute

Celiachia e dieta mediterranea senza glutine



Due specialiste in scienza dell'alimentazione, Gianna Ferretti e Letizia Saturni, firmano il nuovo libro "Celiachia e dieta mediterranea senza glutine". Si tratta di una guida, rigorosa e completa, destinata a coloro che seguono una dieta priva di glutine e agli addetti ai lavori: Medici, Dietisti e Operatori Sanitari. La novità sta nel presentare la terapia nutrizionale utilizzando il modello della Dieta Mediterranea, riconosciuto come uno strumento di prevenzione delle malattie cronic-degenerative. Seguendo i suggerimenti delle due esperte, i celiaci e gli intolleranti al glutine, non solo neutralizzeranno i sintomi, ma ritroveranno sapori e profumi che caratterizzano le tradizioni alimentari della penisola. Il manuale si articola in quattro parti, all'inizio vengono fornite informazioni sugli aspetti generali della celi-

chia affiancati da un'accurata spiegazione dei meccanismi molecolari. A seguire si entra nel dettaglio della composizione chimica degli ingredienti e della realtà quotidiana, con un intero capitolo dedicato ai cereali "gluten free". Inoltre troviamo le ultime novità elaborate in ambito scientifico, con i siti internet di riferimento. Il libro propone numerosi schemi e tabelle per semplificare i concetti e facilitare la comprensione, come ad esempio la piramide alimentare elaborata appositamente per i prodotti "gluten-free". La Dieta Mediterranea per celiaci non deve essere intesa come un sinonimo di rinuncia e di privazione, ma come un'occasione per curarsi, per prevenire e, soprattutto, per ritrovare il piacere della cucina.

Autori: Gianna Ferretti, Letizia Saturni

Editore: Il Pensiero Scientifico