

Presentazione

In questo volume, *La dieta Sukkar*, l'autore presenta un metodo alimentare che congloba due modelli di nutrizione considerati attualmente ottimali dal punto di vista preventivo rispetto soprattutto alle patologie degenerative e al cancro.

L'esperienza di Samir Sukkar in questo campo è ormai pluridecennale, in ambito sia terapeutico che preventivo, e la sua attività è stata sempre finalizzata ad ottimizzare tale obiettivo. Le teorie riportate nella seconda parte del libro sono peraltro esposte in modo assai scorrevole e con notevole semplicità. Chi non è addetto ai lavori può trovare in questo testo suggerimenti preziosi per modificare il proprio modello alimentare secondo principi che indubbiamente sono attualmente, da un punto di vista scientifico, i migliori per un'efficace tutela della salute.

I suggerimenti esposti derivano dall'utilizzo di fitonutrienti che certamente sono tra i più importanti fattori di protezione e di prevenzione non soltanto per varie forme di cancro ma anche per le patologie cardiovascolari e per il diabete, antagonizzando la cancerogenesi e lo stress ossidativo. Questi concetti sono ampiamente discussi nel testo in modo semplice, costituendo una facile guida anche per comporre menu pratici.

Grande attenzione è stata peraltro riservata all'aspetto gastronomico per cui, unitamente a un'impostazione rigorosamente scientifica anche se di taglio divulgativo, è stato anche fornito un ricettario da cui è possibile attingere ricette di semplice preparazione ma di buon valore nutrizionale e gastronomico.

Importante è infine la distinzione fra modello alimentare di riferimento per la salute e dieta terapeutica per dimagrire con il modello alternante.

Questo modello è basato sulle teorie della restrizione calorica e può consentire, pertanto, di favorire un riequilibrio alimentare nei soggetti in sovrappeso grazie alla pratica dell'alternanza calorica, che, a differenza di altre metodiche, è sicuramente più facile da seguire per chi ha la necessità di perdere peso garantendo nel contempo la tutela della propria salute.

LEONARDO SANTI

Professore emerito di Oncologia Medica dell'Università di Genova
Presidente onorario del Comitato Nazionale
per la Biosicurezza, le Biotecnologie e le Scienze della Vita
della Presidenza del Consiglio dei Ministri