

IL LIBRO DELLA STUDIOSA MANTOVANA

“Nutrizione consapevole”, ecco i consigli della Martinato

Perché pur avendo accesso a migliaia di informazioni sulle qualità del cibo continuiamo a comprare e a mangiare cose non sane o, addirittura, pericolose per la nostra salute?

Una delle cause principali è la mancanza di consapevolezza. Questa, almeno, è la tesi di Francesca Martinato, mantovana di trentasei anni, che si è trasferita a Londra dopo aver collaborato con l'erasmus University di Rotterdam, dopo aver conseguito un Ph.D (cioè un dottorato di ricerca) in biologia molecolare presso l'Open University di Londra, dopo aver svolto attività di ricerca presso l'Istituto europeo

di Oncologia di Milano e dopo aver pubblicato numerosi articoli sulle più prestigiose riviste scientifiche internazionali. Questa donna, proveniente da una famiglia molto attenta allo studio dell'alimentazione, ha scelto di cimentarsi in un libro, dal titolo “La nutrizione consapevole” (ed Il **Pensiero scientifico**, pagine 173, 14 euro). E non si tratta di un libro di teorie, tutt'altro.

I riferimenti pratici costituiscono il nocciolo dell'opera che, tra le altre cose, aiuta a scegliere le materie prime spiegandone la stagionalità. Molto spazio è riservato al pesce e la Martinato spiega con un grafi-

co di immediata comprensione quali specie possono essere acquistate d'allevamento, e quali specie sono da evitare se cresciute in un oceano piuttosto che in un altro. Il libro contiene poi numerose ricette di facile realizzazione che rispondono al fondamentale principio della salubrità. Il tutto è stato pensato e scritto ispirandosi alla consapevolezza del “qui ed ora”, importante insegnamento della filosofia buddista. «A parte la tradizione familiare, spiega il padre al telefono - penso che la sua scelta di occuparsi di nutrizione sia dovuta anche al fatto di essere madre».



Francesca Martinato

