

Mangiare sano per stare bene

Quante volte si sente raccomandare il principio del corretto stile di vita per mantenersi in buona salute? E quante volte lo stesso farmacista è chiamato a dare buoni consigli di educazione sanitaria ai pazienti su questo tema? Sempre più spesso. E tra i cardini del sano lifestyle vi sono certamente un'alimentazione equilibrata e un regolare esercizio fisico. Il volume del biologo **Mauro Destino** (specialista in scienza dell'alimentazione all'Università Politecnica delle Marche, Funiber) e di **Michela De Petris**, medico del San Raffaele, specialista in alimentazione, (edito da **Il Pensiero Scientifico**, Roma, pagg. 280, euro 18,50) analizza, come dice il titolo, due aspetti importanti di questa tematica, **"Scelta vegetariana e vita in bicicletta"**: un tipo di nutrizione che raccoglie sempre più consensi e una classica attività motoria sana come l'uso delle due ruote. Il testo si rivolge naturalmente "ai vegetariani, ciclisti e no", ma anche "ai professionisti della salute (medici, biologi, specialisti della nutrizione, esperti in attività motorie" e vuole essere -grazie alla ricca messe di in-

formazioni e documentazione che offre- "utile a tutti, onnivori compresi", perché dà al lettore, con un linguaggio chiaro ma rigoroso, la possibilità di "conoscere gli alimenti e sfruttarne a pieno le proprietà nutrizionali". Il libro si avvale, inoltre, dell'autorevole presentazione di Umberto Veronesi, che ricorda innanzitutto che «la scelta del cibo è il più grande determinante della salute» e che «chi è vegetariano, oltre a vivere più sano e più a lungo di chi non lo è, pesa in media il 10% in meno», in quanto un'alimentazione povera o priva di carne e derivati aiuta a evitare sovrappeso e obesità, principali fattori di rischio per cancro, diabete e malattie cardiovascolari.

