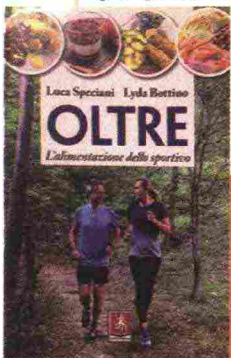


■ IL LIBRO DEL MESE

**L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO:
OLTRE I LUOGHI COMUNI**

Le basi scientifiche dell'alimentazione dello sportivo hanno subito, negli ultimi anni, una serie di scossoni, che hanno fatto mettere in discussione molte delle granitiche convinzioni che gli atleti davano talvolta per scontate. L'alimentazione quotidiana, per esempio, deve tenere in considerazione (qualunque sia lo sport praticato) i vincoli della normocaloricità e della normoproteicità, senza dimenticare il controllo ossidativo e il ripristino minerale selettivo. Senza i segnali corretti all'ipotalamo la massa muscolare non cresce e con essa non crescono le prestazioni. Le novità più cospicue riguardano tuttavia l'alimentazione in gara e pre-gara, dove l'utilizzo di soluzioni liquide glucosate (fondato su solide basi scientifiche) sta piano piano rimpiazzando quanto finora proposto e utilizzato. Il volume, ricco di esempi e casi clinici, passa in rassegna le priorità alimentari dello sportivo, il costo del sovrappeso, l'analisi della composizione corporea, la valutazione dello stato di forma, le necessità (o non necessità) di integrazione, le food sensitivities nello sportivo, l'alimentazione in funzione degli orari di allenamento, gli esami medici di riferimento, l'interferenza dei farmaci per diverse patologie, la piaga del doping e le scelte alimentari in gara (prima, durante, dopo). La trattazione è svolta da Luca Speciani

e da Lyda Bottino, che sviluppa un intero capitolo sulle problematiche specifiche della donna che fa sport. Una ricca bibliografia commentata va ad arricchire l'opera. E il nostro direttore, con Lyda Bottino, è per la prima volta in copertina! ■



**Luca Speciani e Lyda Bottino
OLTRE L'ALIMENTAZIONE
DELLO SPORTIVO**

Ed. Anteprema (Lindau), 2021,
Pag 450, 23 euro

FELICI SI DIVENTA

È molto comune (e comodo) dare la colpa agli altri per ogni problema che incontriamo. Ed è ancora più semplice in un periodo complesso come questo, dove il Covid-19 ha limitato le nostre libertà. E quando siamo sovrastati dalle emozioni negative ci si sente scarichi, e svuotati interiormente. Eppure la felicità è sempre nelle nostre mani, e talvolta occorre solo un input, una piccola spinta per superare ciò che ci blocca. Questo è l'obiettivo di Natacha Calestrémé che in "Felici si diventa" indica 22 rituali per superare i blocchi emotivi e ritrovare equilibrio, energia e benessere. La cosa più bella? Il fatto che ogni rituale dura cinque minuti e gli effetti durano a lungo (anche tutta la vita!) ■



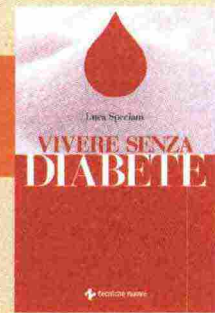
**Natacha Calestrémé
FELICI SI DIVENTA**

Edizioni tre60, 2021, Pag 250, 16 euro

VIVERE SENZA DIABETE

**Luca Speciani
VIVERE SENZA DIABETE**

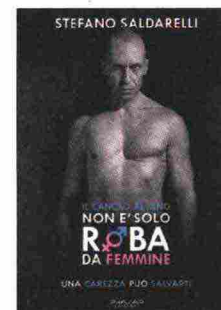
Tecniche Nuove, 2020, Pag 216, 15,90 euro



Alla patologia del diabete (l'inchiesta di copertina di questo mese) il nostro direttore ha dedicato un libro. Perché siamo tutti un po' diabetici o iperglicemici senza saperlo. Le cause sono note da tempo: l'aumento esponenziale della sedentarietà nella popolazione e l'esagerata disponibilità di cibi dolci o additivati di zucchero, hanno alterato in modo marcato il nostro metabolismo generando obesità e malattia. I numeri sul diabete sono impressionanti, in rapida crescita e grandemente sottostimati perché il diabete è all'origine dell'aggravamento di molte altre patologie, da quelle cardiovascolari al cancro, dalla demenza senile all'obesità. Il malato di diabete è inoltre un potente generatore di fatturato farmaceutico negli anni. Luca Speciani, con un punto di vista originale (quello della Medicina di Segnale), ribalta alcune credenze sulle cause della malattia, sulla sua prevenzione e sulla sua cura, e punta il dito contro la scarsa attenzione riservata dai media al problema, spesso legata a sudditanza verso i grandi produttori dolciari che condizionano l'informazione attraverso il ricatto pubblicitario. Sono analizzati, sia per il diabete1 (autoimmune) sia per il diabete2, i fattori scatenanti, i farmaci efficaci, inutili o dannosi, le possibili cure naturali e le modalità con cui cambiare una volta per tutte il proprio stile di vita per trasformare le tante scorrette abitudini diabetogene in altrettante salutari. Per scoprire che il diabete2 non è una condanna ma una patologia la più delle volte reversibile. ■

**IL CANCRO AL SENO NON
È SOLO ROBA DA FEMMINE**

Un libro autobiografico per raccontare, con toni lievi, a tratti ironici e allo stesso tempo dettagliati e coinvolgenti, una vicenda che si è conclusa felicemente ma che nasconde una inattesa realtà: il tumore alla mammella colpisce ogni anno, in Italia, circa 500 uomini e la tendenza non sembra essere in regressione. Un dato da non trascurare, se si pensa che l'incredulità e la disinformazione non farebbero che ritardare la diagnosi e quindi la possibilità di intervenire tempestivamente, scongiurando l'irreparabile. L'unica strada possibile resta dunque la prevenzione. ■



Stefano Saldarelli

IL CANCRO AL SENO NON È SOLO ROBA DA FEMMINE

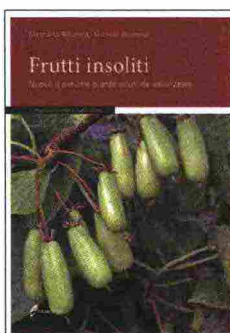
Phasae Edizioni, 2021, 10 euro

(acquistabile sulle principali piattaforme di acquisto libri)

FRUTTI INSOLITI

Il volume, riccamente illustrato, si concentra su specie poco note, come l'aronia, il goji e l'olivello spinoso, o antiche, come il giuggiolo e il sambuco: tutti fruttiferi che presentano elevate proprietà nutrizionali e salutistiche e che per questo trovano sempre maggiore impiego nell'industria alimentare, farmaceutica, cosmetica ed erboristica.

Nel libro, oltre agli aspetti botanici, geografici e ambientali, è approfondita la tecnica colturale e sono fornite indicazioni aggiornate su specie affini e cultivar, propagazione, difesa, raccolta e post raccolta. ■



**Giancarlo
e Michele Bounous**
FRUTTI INSOLITI
Edagricole, 2021,
Pag 262, 28 euro

MENTE, CERVELLO E RESPIRO

**Monica M. Cavallo
e Anna Zanardi Cappon**
**MENTE, CERVELLO
E RESPIRO**

Tecniche Nuove, 2021,
Pag 208, 15,90 euro



Come è possibile migliorare la qualità della propria vita, del proprio lavoro, delle proprie relazioni e anche della propria salute, attraverso la pratica del respiro consapevole? Le autrici, nella loro personale lunga esperienza, ripropongono applicazioni, strumenti ed evidenze scientifiche a supporto dell'importanza del respiro consapevole per il benessere e l'evoluzione personale e professionale. Coltivare stati mentali di piena consapevolezza, monitorare l'incremento delle proprie facoltà, come una maggiore chiarezza mentale e un più saldo equilibrio, richiedono un esercizio regolare di tali pratiche. Il rischio, sostengono le autrici, è cedere alle lusinghe delle novità offerte sul mercato abbandonando la costanza della pratica, condizione essenziale affinché si entri in profondità nella comprensione di sé, degli altri e delle cose tutte e si attivino processi creativi di apprendimento e di guarigione. ■