

**Biblioteca comunale E. Balducci Montespertoli**

leggendo si cresce



# **Giornata Mondiale dell'alimentazione**

**16 ottobre**



**Bibliografia**

**Per ulteriori informazioni:  
Biblioteca comunale E. Balducci**

**Via S. Sonnino 1 - 50025 Montespertoli (FI)**

**tel. 0571-600228 0571-600260**

**e-mail [biblioteca@comune.montespertoli.fi.it](mailto:biblioteca@comune.montespertoli.fi.it)**



Alimentarsi bene è facile : guida alla corretta alimentazione per gli amanti dello sport / P. Assandri ... [et al.]:

La corretta alimentazione è un elemento fondamentale per il raggiungimento del benessere. Per tutti gli sportivi o per coloro che iniziano a praticare attività fisica sono necessarie delle indicazioni per orientarsi nel vasto ed interessante mondo della nutrizione. Il cibo può essere un ottimo strumento per favorire la prestazione atletica e per migliorare la forma fisica ma, se utilizzato con le dovute attenzioni. Questo libro vuole essere una guida pratica e semplice per tutti coloro che vogliono cambiare le proprie abitudini per uno stile di vita più sano, ricercando l'armonia e l'equilibrio attraverso l'alimentazione, lo sport e la motivazione al cambiamento.

Alimentazione & sport : cosa, come e quando mangiare / Enrico Castellacci, Carlo Giammattei;  
Allenamento e alimentazione per il ciclismo su strada e su mountain bike : guida completa /  
Francesca Rotondi;

Antropologia dell'alimentazione : produzione, consumo, movimenti sociali / Alexander Koenler, Pietro Meloni:



Quale rapporto intratteniamo con ciò che mangiamo? Perché in alcuni contesti culturali certi alimenti sono considerati sacri mentre in altri vengono disprezzati? Che cosa c'è dietro il crescente interesse per i cibi biologici e le forme di consumo alternativo come i gruppi di acquisto solidale? In che modo il capitale finanziario condiziona il mondo dell'alimentazione? Come cambia l'alimentazione con l'uso delle nuove tecnologie? Se uno degli obiettivi principali dell'antropologia è decostruire il senso comune, il compito dell'antropologia dell'alimentazione è quello di stimolare l'immaginario individuale e collettivo ad ampliare l'orizzonte sui modi in cui pensiamo il cibo. Facendo dialogare etnografia e teoria, gli autori si occupano di tabù alimentari, dispositivi tecnologici, intrecci fra attivismo alimentare e altermondialista, "utopie concrete" della neoruralità.



• La buona alimentazione : mangiare bene per vivere meglio / Anna Powar:

La tradizione orientale e la filosofia occidentale sono concordi: siamo fatti di ciò che mangiamo. Vivere bene, quindi, dipende anzitutto da un'alimentazione corretta; conoscere noi stessi vuol dire conoscere carboidrati, proteine, vitamine, lipidi, minerali. Che cosa sono? Come e perché dobbiamo assumerli, e in che modo agiscono e interagiscono nel nostro organismo con enzimi, ormoni, batteri? Anna Powar ha dedicato la sua attività di nutrizionista a coniugare il rigore della moderna scienza alimentare e il sapere tradizionale sulle proprietà dei cibi. "La buona alimentazione" è il risultato di questo incontro. Con un linguaggio semplice e metafore immediate, l'autrice guida il lettore alla scoperta dei nutrienti fondamentali e del modo in cui il nostro corpo li trasforma in energia; e lo accompagna poi in un insolito percorso dietetico nella storia degli alimenti. Gli esseri umani conoscono da sempre il segreto del benessere: nutrirsi di una miscela intelligente di piante e animali. Ma per stare bene il corpo deve essere in armonia con mente e spirito. Il principio fondamentale del pensiero olistico è alla base delle altre tappe di questo viaggio nella salute, che prosegue descrivendo quali ostacoli può incontrare l'energia quando si trasforma in forza fisica, mentale e spirituale. In un mondo nel quale buona parte della popolazione soffre la fame, anche chi sfugge alla povertà incorre di continuo nel pericolo di una denutrizione secondaria determinata da cattive abitudini alimentari e stili di vita stressanti. Rallentamento, spossatezza, allergie, ansia, disturbi psichici: come evitarli? E come non andare in riserva? In sintonia con la sapienza millenaria dei popoli, la «dottoressa indiana» - come Anna Powar è affettuosamente chiamata dai suoi pazienti - dimostra che si può vivere meglio grazie a piccoli gesti quotidiani e a un rapporto più equilibrato con gli altri e con l'ambiente.



### Che fegato! : prendersi cura del fegato e disintossicarlo con l'alimentazione e uno stile di vita sano / Andrea Coco:

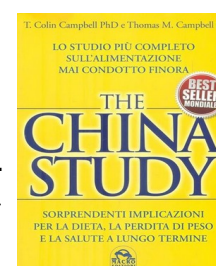
Il fegato è l'organo più complesso del corpo umano e la più grossa ghiandola dell'organismo. Svolge tante e importantissime funzioni, tra cui la produzione della bile, la formazione del glucosio che nutre le cellule, la sintesi del colesterolo; inoltre funge da deposito di vitamine, distrugge le sostanze che non servono più e demolisce quelle tossiche che penetrano nel corpo. Ma nonostante la sua importanza, il fegato non sempre viene trattato bene. Questo libro insegna a prendersi cura di questo organo, anche per prevenire le patologie che possono interessarlo. L'autore, partendo da una descrizione dell'anatomia del fegato, passa in rassegna le malattie epatiche e i fattori di rischio, per giungere infine al cuore della trattazione: come disintossicare il fegato seguendo un dettagliato piano detox, e quale alimentazione seguire per mantenerlo in salute, privilegiando cibo biologico e integrale, legumi e verdure. Una parte del libro è inoltre dedicata all'approccio della medicina tradizionale cinese, che insegna a tenere in considerazione molteplici fattori, ambientali, psicologici e fisici, per ripristinare l'equilibrio a livello epatico. Chiude il volume un utile e saporito ricettario suddiviso per stagioni, realizzato da Cristina Fusi, da anni impegnata nella divulgazione della cucina naturale, macrobiotica e senza prodotti di origine animale. Oltre 60 saporitissime ricette aiuteranno il nostro fegato a ritrovare armonia e salute in ogni momento dell'anno.

### The China study : le ricette per un'alimentazione sana e naturale / Leanne Campbell:



Le scoperte scientifiche contenute in The China Study sono state utilizzate per realizzare questo imperdibile ricettario. Scritto da Leanne Campbell, figlia di T. Colin Campbell e madre di due figli affamati, The China Study Le Ricette presenta ricette vegane deliziose e facili da preparare, senza aggiunta di grassi, sale e zucchero. Oltre 120 ricette vegetali e integrali. Dalla focaccia dolce ai mirtilli ai muffin al papavero e al limone, dalla minestra aromatica di zucca al tortino ai porri, dal pane alle noci e uvetta all'hamburger di ceci e spinaci, tutte le ricette di Leanne seguono tre principi indispensabili per la nostra salute: mangiare del buon cibo sano e non utilizzare integratori; scegliere prodotti locali e possibilmente biologici; utilizzare gli alimenti nella maniera più naturale possibile, scegliendo cibi integrali e poco elaborati o raffinati.

### The China study : lo studio più completo sull'alimentazione... : sorprendenti implicazioni per la dieta... / T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell II:



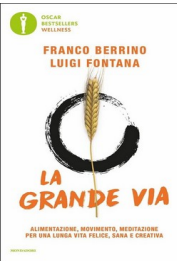
Un testo monumentale con un importante studio epidemiologico durato ventisette anni e realizzato in collaborazione con varie università. Lo scienziato americano T. Colin Campbell, assieme al figlio Thomas M. Campbell II, studiano la relazione fra dieta e malattia, giungendo a conclusioni sorprendenti. Finalmente alcune delle tesi fondamentali da sempre sostenute dalla medicina naturale sono verificate e testate: la genetica non è il fattore predominante nella genesi delle malattie; il controllo ossessivo di grassi, carboidrati, colesterolo e omega-3 non dà come risultato una buona salute; farmaci e chirurgia non curano le malattie di cui siamo affetti; i medici non sanno esattamente cosa consigliare per rimanere in buona salute; solo con la dieta e lo stile di vita si può guarire dalle malattie cardiache; il cancro al seno è correlato a una situazione ormonale alterata che è determinata dal cibo che mangiamo; il consumo di latticini aumenta il rischio di cancro alla prostata; gli antiossidanti contenuti in frutta e vegetali sono correlati a una migliore performance mentale nella terza età; vari tipi di cancro sono correlati al consumo eccessivo di proteine animali.



Dieta&running : la guida scientifica definitiva dell'alimentazione per chi corre / Fabrizio Angelini;

In tutta l'Italia è ormai comune incontrare persone che si allenano, a diversi livelli, nella corsa. Per fortuna si sta infatti diffondendo la consapevolezza che lo sport sia un elemento indispensabile per una vita sana e il running è l'attività più spontanea e accessibile a chiunque. Per ricavarne però il massimo beneficio, è fondamentale accompagnare l'abitudine a correre con un'alimentazione corretta, equilibrata nei nutrienti e adatta a sostenere lo sforzo. Alimentazione che si rivela cruciale quando si vogliono preparare maratone e ultratrail. Con questo libro il professor Angelini, massima autorità in Italia in tema di nutrizione per gli sportivi, consulente di importanti squadre e di atleti professionisti, egli stesso ultramaratoneta, offre a tutti i runner – da 3 ai 42 km e oltre – uno strumento rigoroso, esaustivo e insieme chiarissimo per capire come comportarsi a tavola per stare bene e migliorare le proprie performance. Innanzi tutto occorre capire “che sportivo sei”. Una volta fatta questa valutazione, Angelini analizza in dettaglio i principi della corretta nutrizione e idratazione mostrandoci gli errori che commettiamo più spesso – poche fibre, colazione non abbastanza proteica... – e prospettando tutti i benefici di bilanciare correttamente dieta e sport: dal minor rischio di infortuni alla ridotta incidenza di gravi patologie come diabete e cancro. Senza poi trascurare l'importanza di integratori e supplementi, passa infine a “tagliare su misura” la nutrizione ideale per ciascuno. Ricchissimo di informazioni e di consigli pratici nati da un'esperienza pluridecennale, Dieta&Running è un libro che mancava: una vera bibbia per tutti coloro che vanno a correre. Necessario quanto un buon paio di scarpe. Prefazione di Fulvio Massini con un contributo di Luca Gatteschi

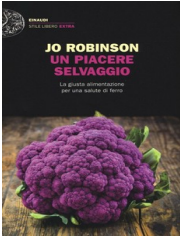
Earth and food : atlante tematico dell'alimentazione;  
Fondamenti di alimentazione e nutrizione umana / Carla Pignatti;



La grande via : alimentazione, movimento, meditazione per una lunga vita felice, sana e creativa / Franco Berrino e Luigi Fontana;

"Le cause della maggior parte delle malattie croniche si nascondono nella nostra vita quotidiana. In tutto il mondo le istituzioni scientifiche e sanitarie sono purtroppo chiamate a rispondere a leggi di mercato che hanno interesse a mantenerci in vita ma non in salute: non possiamo, per ora, contare su di loro per ridurre il rischio di ammalarci. Ci sono d'altra parte sempre più prove scientifiche che indicano come opportune scelte nutrizionali e di esercizio fisico, associate a tecniche di training cognitivo, di respirazione e di meditazione, siano essenziali per rallentare i processi d'invecchiamento, favorire una longevità in salute, prevenire le malattie croniche tipiche della nostra era o facilitarne la guarigione. Traendo spunto dal Codice europeo contro il cancro e da recenti studi sperimentali, in questo libro illustreremo come alcune conoscenze empiriche di molte tradizioni culturali e le attuali conoscenze scientifiche stanno convergendo nel dimostrare che la chiave per mantenere e riacquistare la salute è la combinazione di pratiche per nutrire il corpo con la giusta quantità di cibo sano, mantenerlo in forma con un esercizio fisico regolare e adottare tecniche per coltivare la mente, lo spirito e la felicità interiore. Abbiamo scritto in base alla nostra esperienza scientifica e clinica, con gratitudine e rispetto per le migliaia di persone che hanno partecipato ai nostri studi scientifici e per i pazienti che ci hanno affidato la loro speranza di guarigione. Ci auguriamo che il nostro libro contribuisca a proteggere i lettori da informazioni distorte e interessate e dai venditori di magici piani nutrizionali o integratori miracolosi. Il nostro metodo è semplicemente di proporre quello che l'antica saggezza dei popoli ha tramandato e che la ricerca scientifica ha confermato."

Meglio crudo : scopri l'alimentazione crudista e naturale, per essere in forma e in salute / Rosanna Gosamo;  
Il miglior tempo : esercizio, alimentazione e stile di vita per essere sani e attivi a tutte le età / Marco Olmo con Andrea Ligabue;



### Un piacere selvaggio : la giusta alimentazione per una salute di ferro / Jo Robinson;

Buona parte della frutta e della verdura che troviamo in commercio presenta quantità di vitamine, antiossidanti, fibre e minerali drammaticamente scarse. Per generazioni, infatti, agricoltori e genetisti hanno selezionato le specie vegetali privilegiando quelle più generose, resistenti e gradevoli al palato. Il fatto che contenessero anche fitonutrienti fondamentali per la salute dell'uomo non era una priorità. Il risultato, per esempio, è che ci sono varietà di pomodori anche trenta volte più povere di licopene, nota sostanza che aiuta a prevenire il cancro, rispetto ad altre. Ma a fronte di specie vegetali poverissime di bionutrienti, molte altre ne sono invece ricche. Imparare a conoscerle e dunque a scegliere ciò che mangiamo è un grande aiuto nel prevenire molte delle malattie tipiche della nostra epoca: cancro, infiammazioni croniche, obesità e diabete. È un piacevole stimolo per scoprire sapori diversi.

Prigionieri del cibo : riconoscere e curare il disturbo da alimentazione incontrollata / a cura di Laura Dalla Ragione, Simone Pampanelli;

Ritorno alle radici : le piante spontanee per l'alimentazione e la salute / Sandro Di Massimo, Maurizio Di Massimo;



### La Zona : la nuova alimentazione / Barry Sears;

La dieta Zona è un vero e proprio stile di vita. Entrare in Zona vuol dire volersi bene, pensare al cibo come al nostro miglior amico e più potente alleato. La Zona mantiene molte promesse: perdere il grasso superfluo, ritardare l'invecchiamento, aumentare le difese immunitarie, avere sempre la massima efficienza fisica e mentale. Non è una delle solite diete, bensì un metodo di nutrirsi che poggia su solide basi scientifiche. Entrare in Zona vuol dire ricordarsi delle esigenze del nostro corpo nella sua totalità, mente compresa, rimediando ai gravi danni derivanti da un'esistenza affannata fatta di stress e sedentarietà. I governi di tutto il mondo, insieme ai più prestigiosi istituti di ricerca scientifica, di fronte all'emergenza obesità - definita un'autentica "epidemia" -, raccomandano proprio questo: modificare lo stile di vita invece di farsi ossessionare dalla bilancia e tormentarsi su cosa faccia o meno dimagrire. La Zona è una strategia alimentare molto flessibile, è la "nuova alimentazione", che possiamo costruirci su misura in funzione delle nostre esigenze. Con la Zona si dimagrisce mangiando più frutta e verdura, una giusta quantità di proteine magre e un calibrato apporto di grassi e concedendosi persino squisite prelibatezze. Se non ci spaventa l'idea di sprizzare energia da tutti i pori, se non ci dispiace riportare i nostri organi in piena efficienza, se non ci terrorizza sentirci di buon umore e ben disposti verso i piaceri della vita ebbene, la Zona è la nuova alimentazione per noi.