

Luca Pennisi

## NUTRIZIONE PREVENTIVA

Esiste l'intolleranza al glutine? Il digiuno è dannoso? Cos'è l'iperacidosi tissutale? C'è un nesso tra alimentazione e malattie autoimmuni? Si può prevenire l'Alzheimer? Meglio le proteine a pranzo o a cena?

Queste sono solo alcune delle numerose domande alle quali *Nutrizione preventiva* offre risposte e soluzioni non scontate, scomode o antipatiche, non sempre in linea con le informazioni che normalmente vengono date dai media e dai soliti esperti. Notizie a volte inusuali ma scientifiche, sostenute da 1200 riferimenti bibliografici.

Mai come oggi abbiamo a disposizione così tanto cibo e tanta scelta. A questo fa da contraltare la sempre più frequente insorgenza di patologie cosiddette del benessere: obesità, diabete, molti tipi di cancro, sindrome metabolica, ipercolesterolemia, ipertensione, eccetera. È stato dimostrato, anche dall'OMS, che la maggior parte di queste malattie può essere prevenuta a tavola, scegliendo con attenzione i cibi giusti.

Modulato su due livelli ben distinti il libro soddisfa esigenze diverse, consente a semplici consumatori e a professionisti del settore di avere tutti gli elementi utili, basati su dati scientifici aggiornati, per capire quali sono i provvedimenti più importanti da apportare alla nostra nutrizione perché diventi una vera nutrizione preventiva.



Luca Pennisi, divulgatore scientifico, naturopata dal 1991, illustratore medico, ha insegnato per circa 15 anni presso una nota scuola di Naturopatia. Dal 2000 scrive per le riviste Farmacia News e L'Erborista, di Tecniche Nuove. Sempre con Tecniche Nuove ha pubblicato *Nutrizione in Naturopatia*, giunto alla seconda edizione. Segue il blog: [www.nutrizionepreventiva.com](http://www.nutrizionepreventiva.com)



Luca Pennisi

NUTRIZIONE  
PREVENTIVA

*Come scegliere l'alimentazione corretta  
per prevenire la maggior parte delle malattie*

