Scritto da Maurizio Artusi
Martedì 15 Marzo 2016 10:32



Di libri per alimentarsi meglio e prevenire le malattie c'è ne sono veramente tanti, sembra che autori ed editori abbiano percepito il nuovo interesse del consumatore evoluto ed abbiano deciso tutti contemporaneamente di soddisfarlo, ma dopo averne acquistato uno dovremo pur leggerlo e qui casca l'asino. Infatti spesso ci troviamo di fronte a testi di difficile comprensione, comunque ben scritti ed autorevoli, ma che finiscono presto in un angolo della nostra libreria e in definitiva non ci cambiano la vita.

Su questo mio sito web ho affrontato diverse volte l'aspetto nutrizionale e salutistico degli alimenti, facendomi forte delle esperienze conseguite grazie alla conoscenza di docenti, medici e ricercatori, frequentazione di convegni, ambienti scientifici e addirittura un progetto dell'**Istituto Tumori di Milano**, cercando poi di convertire in parole semplici concetti a volte complessi, in modo da renderli fruibili a tutti, il risultato di tanto impegno è costituito da una serie di singoli articoli, anche se numerosi, comunque non organicamente collegati tra loro. Pertanto, l'esistenza di un manuale che insegni ad approcciare la propria alimentazione in modo chiaro, esaustivo ed autorevole, non può che rendermi felice, questo è ciò che ho scoperto leggendo "**Il Gusto e la Salute**", edito da **Kalós** e scritto dalla Dott.ssa **Maria Concetta Salerno**, Medico Radiologo presso la struttura ospedaliera **ARNAS Civico di Palermo**, particolarmente impegnata nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Andando indietro nel tempo, la nostra dottoressa aveva manifestato curiosità per l'interno del corpo umano, nonchè attitudine ad aiutare gli altri fin dall'età pre-adolescenziale, due elementi fondamentali che l'hanno indirizzata verso quella che poi diventerà la sua professione. Come spesso capita, i migliori risultati si ottengono in seguito a delle esperienze personali, ed anche in questo caso è stato così, infatti, la Dott.ssa **Salerno** trovandosi ad esaminare le ecografie di fegati appartenenti a soggetti ancora abbastanza giovani, si accorse che in verità questi sembravano quelli di individui ben più avanti negli anni, constatando evidenti danni causati da cattive abitudini alimentari, quando non direttamente attribuibili all'abuso di alcol. Questi sono stati i presupposti che hanno spinto la Dott.ssa **Salerno** ad iniziare la stesura del libro, senza perdere mai di visita il fruitore della sua opera e quindi ponendosi sempre dalla parte di chi poi la dovrà leggere, condizioni importantissime che hanno il fine di migliorare realmente le attività di prevenzione medica del pubblico.



Su Internet si trovano infiniti siti web che parlano di nutrizione e di salute, ma siamo sicuri che i concetti in essi esposti siano autorevoli e scientificamente accettati? Purtroppo spesso non è affatto così, infatti la norma è trovare tutto ed il contrario di tutto, in questo caso l'unica soluzione è quella di avere delle solide basi mediche per poter capire e discernere il vero dal falso, conoscenze però non proprio alla portata di tutti. Personalmente, prima di pubblicare qualcosa, verifico sempre le fonti e se ho il minimo dubbio sulla veridicità di un'affermazione impiego una formula dubitativa, oppure evito proprio di citarla. Nel caso de "**Il Gusto e la Salute**" c'è invece da stare tranquilli, poichè la Dott.ssa **Salerno**, oltre che praticare la professione medica da molti anni, ha anche condotto una complessa ricerca basandosi su testi scientificamente convalidati.

Il libro è organizzato come una sorta di manuale di consultazione, ciò lo rende molto fruibile, in esso gli argomenti principali sono suddivisi in capitoli di approfondimento, cito ad esempio quelli sullo zucchero, infiammazioni come precursori dei tumori, ossidazione ed i famigerati radicali liberi, dieta mediterranea, ma anche sulle tecniche di cottura, alimenti "buoni", calendario stagionale e persino su una serie di ricette che si possono facilmente realizzare a casa.

Mi piace concludere questa mia segnalazione di un libro che reputo utile, esattamente come è stato aperto il libro stesso, cioè con l'emblematica frase di **Louis Pasteur** molto cara alla salerno: "*Quando rifletto su una malattia non cerco mai un rimedio per essa, bensì un mezzo per prevenirla*", a buon intenditor...

*Qui di seguito, album foto della presentazione del libro svoltasi il **28 Aprile 2016** presso **Villa Magnisi**, sede dell'Ordine dei Medici di Palermo.*

moocasa_albumid=6278722468983041073