



## COME RITROVARE LINEA E SALUTE SEGUENDO LA 'VERA' DIETA MEDITERRANEA

**FABIO PICCINI** presenta il suo ultimo libro "La dieta più antica del mondo" (Dalai, 2013)

**Domenica 12 maggio alle ore 17.30 alla libreria Edison BookStore di Arezzo**

*Rimini, 10 maggio 2013* – "Le linee guida alimentari? Un'invenzione recente e mal riuscita. Il primato dei cereali? Contrario alla genetica dell'uomo. Lo zucchero? Responsabile di un disastro dal punto di vista sanitario. La soluzione? Tornare indietro nel tempo e riscoprire la dieta più antica dell'uomo. Regolata dalla stagionalità e dalla reperibilità del cibo, che ha permesso alla nostra specie di evolversi e prosperare sul pianeta per quasi due milioni di anni.

Sono queste le tesi provocatorie, ma scientificamente fondate, di cui parleranno **Fabio Piccini** (medico e psicoanalista, ricercatore in scienza della nutrizione e disturbi del comportamento alimentare) e **Giovanni Cianti** (biologo e preparatore atletico, ideatore di Evo Diet, la nutrizione rifondata) **domenica 12 Maggio ad Arezzo, presso la libreria Edison BookStore (piazza Risorgimento,31) dalle ore 17.30.**

A poco più di un anno dall'uscita di "Pane al Pane e vino al vino" (Franco Angeli 2012), **Fabio Piccini** presenta al pubblico il suo nuovo libro "La dieta più antica del mondo" (Dalai 2013) dedicato alla dieta mediterranea, la

più nota e salutare del pianeta. Ma lo fa ancora una volta andando a svelare retroscena e segreti ignoti ai più, medici e ricercatori compresi. Un libro scomodo e documentatissimo in cui l'autore, studi alla mano, dimostra che l'efficacia della dieta mediterranea si basava in buona parte sulla presenza di periodici digiuni intermittenti e che questi dati sono stati secretati per più di cinquant'anni.

Una tesi recentemente avvalorata anche dalle nuove ricerche dell'oncologo Umberto Veronesi che sostiene anch'egli il primato della dieta mediterranea e del digiuno nel raggiungimento della salute e della longevità.

Se tutto questo è noto ai ricercatori, come mai nulla o quasi è stato fino ad oggi divulgato alla gente comune e a tutti coloro che maggiormente avrebbero potuto beneficiare di queste scoperte? Alle persone che soffrono di obesità, diabete, malattie cardiovascolari, tromboemboliche o tumorali? Quali interessi si nascondono dietro questa omissione? E quali sono le strategie per proteggersi ed invertire il trend patologico che ha portato gli abitanti dei paesi occidentali a soffrire sempre più di queste "malattie del progresso"?

A queste e a molte altre domande riguardanti importanti temi di salute pubblica **Fabio Piccini** e **Giovanni Cianti** cercheranno di dare risposta domenica pomeriggio.