



*Elisabetta Bernanrdi*

## **Mangiare secondo la scienza**

Dedalo

pp.212, €17,00

Ho il colesterolo alto, quali alimenti devo prediligere? E per proteggere le mie ossa? Per prevenire il diabete devo limitare tutti gli zuccheri? Cosa mangiare per combattere la cellulite o la pancia gonfia? Il legame tra alimentazione e salute è molto stretto, perché noi siamo ciò che mangiamo e in questo modo forniamo all'organismo i mattoni per la sua rigenerazione continua. Ma un eccesso di alcuni nutrienti o un difetto di altri possono impedire al nostro corpo di reagire e difendersi dalle patologie che lo colpiscono.