

## **Una vita a strati uniti. Il nutrimento e l'esercizio fisico per stare meglio oggi e domani**

ANGELO PULCINI

**Piccin nuova libreria, Padova, 2015**

È un libretto che senza apparente presunzione, ma con serie finalità, utilizza scoperte e strumenti delle attuali conoscenze per formulare e raccomandare un paradigma del sapere inteso a dimostrare che “gran parte della vita dipende realmente da noi stessi”. Suscita e conserva il contatto con il lettore e discute con vivacità sui comportamenti e sui modi di affrontare il tema dei nutrimenti e dell'esercizio fisico. Ritiene, come dal titolo, che tutti i nutritivi, identificati come “strati tipologici”, debbano essere valutati insieme - e quindi “uniti” - per equilibrarli opportunamente e portarli a quote e combinazioni raccomandabili ai fini di una utilizzazione efficace a ottenere e mantenere salute. Si sfatano le raccomandazioni banali e poco fondate in tema di alimentazione, se ne introducono i principi fondanti, si identificano diversi “strati” da riconoscere e combinare l'un l'altro: l'acqua, le fibre, le proteine, i carboidrati, i grassi consigliati nelle diverse tipologie ed espressioni naturali. Si denuncia l'obesità come condizione debilitante, si esalta l'attività fisica, si indugia su approfondimenti e curiosità. Ma non è un pastone retorico, né un collettaneo frammentario. Espone obiettivi fondamentali dottrinari, ha uno spunto narrativo originale, basato su una prosa morbida ma esatta. Ispira, sul piano pratico, a un conseguimento virtuoso forse difficile ma necessario per la nostra salute attuale e a venire. È, insomma, un'opera educativa, una miniera di spunti problematici, di suggerimenti, di distillati di buon senso: una vera e propria sfida ad affrontare con metodo sistematico ed efficace il mondo della scienza alimentare (Giorgio Di Matteo).