



LUCILLA TITTA

LA DIETA DEL MASCHIO

Tutto quello che ogni uomo deve sapere per mangiare sano e mantenersi in forma

Il primo libro pratico per rispondere a tutte le domande che si pone ogni uomo per seguire una corretta alimentazione e vivere in salute.

LUCILLA TITTA, biologa nutrizionista, studia le correlazioni tra alimentazione e salute ed è autrice di diverse pubblicazioni scientifiche, relatrice a convegni nazionali e internazionali, svolge un'intensa attività di divulgazione, collaborando con varie testate giornalistiche, radio e tv. È inoltre referente tecnico-scientifico per il programma Food Bank in Oncology di Fondazione Tera. Da oltre dieci anni esercita la libera professione a Milano dove svolge attività di ricerca per l'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) presso il quale coordina il progetto Smartfood. Dalle ricerche di questo progetto sono nati i bestseller *La Dieta Smartfood* e *Le ricette della Dieta Smartfood* (Rizzoli, 2016).

Da oltre dieci anni Lucilla Titta – ricercatrice all'Istituto Europeo di Oncologia di Milano – esercita la professione di nutrizionista anche nel suo studio dove, fino a qualche tempo fa, ha avuto pazienti quasi esclusivamente donne. Ma di recente ha notato un netto cambiamento: nella sua agenda hanno cominciato ad affollarsi nomi maschili. Che cosa è accaduto?

Oggi anche gli uomini stanno prendendo consapevolezza dell'importanza di curare la propria alimentazione per mantenersi in forma e per prevenire le principali patologie, dai tumori alle malattie cardiovascolari, dalla steatosi epatica (il cosiddetto "fegato grasso") al diabete. Per di più – ci fa osservare l'autrice – gli uomini, quando impostano correttamente la propria dieta, raggiungono spesso ottimi risultati: in genere si sentono subito meglio e le analisi migliorano rapidamente.

È per questo che, con *La dieta del maschio*, Titta ha deciso di colmare una lacuna, offrendo una sintesi della letteratura scientifica più aggiornata su alimentazione e salute maschile, e la sua applicazione nella vita di tutti i giorni, tenendo conto degli aspetti culturali, sociali e pratici dell'argomento.

In questo volume, dopo una prima parte dedicata ai fondamenti scientifici della dieta, segue infatti una ricca scelta di proposte di facile consultazione in cui ognuno può trovare indicazioni adatte al proprio stile di vita: che lavori alla scrivania o in cantiere, che pratici o meno regolare attività fisica, che mangi di frequente al ristorante o debba prepararsi la schiscetta...

La dieta del maschio è dunque un ottimo strumento con cui ogni uomo può prendere facilmente in mano la propria salute e il proprio benessere quotidiano.

CARTONATO CON SOVRACCOPERTA	13,5 x 21 CM	PP 256	€ 18	V EBOOK € 9,99
-----------------------------	--------------	--------	------	----------------