

# [Ebook] Scaricare Il mito della dieta PDF EPUB MOBI - Tim Spector



**Dottori, dietologi e ciarlatani reclamizzano ciascuno la propria dieta miracolosa, salvo che nessuna di queste ricette si fonda su dati clinici scientificamente attendibili. Ma proprio nessuna.**

Per capire come funziona l'apporto nutrizionale nella nostra specie, a quanto pare, manca qualche ingrediente fondamentale; ma se diamo credito alla ricerca scientifica, almeno una cosa è certa: il 60-70% del nostro peso è dovuto alla nostra costituzione genetica, e quindi non ci possiamo fare granché. Resta però quel non indifferente 30-40%, sul quale invece possiamo intervenire. Ma come? Mangeremo solo verdura cruda? Solo proteine? Digiuneremo un giorno su tre? Eviteremo del tutto gli zuccheri?, i grassi?, o ci rimpinzeremo di beveroni, industriali o certificati «bio»? La risposta è altrove e si chiama «microbioma», ovvero quella complessa, variabile e ancora.....

<b>Titolo</b>	:	Il mito della dieta
<b>Autore</b>	:	Tim Spector
<b>Categoria</b>	:	Scienze sociali
<b>Pubblicato</b>	:	24/09/2015
<b>Editore</b>	:	Bollati Boringhieri
<b>Pagine</b>	:	373
<b>Lingua</b>	:	Italiano
<b>File Size</b>	:	2.40MB

[\[Ebook\] Scaricare Il mito della dieta PDF EPUB MOBI - Tim Spector](#)

