

[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.....

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

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

