



“Veg Pyramid. La dieta vegetariana degli italiani”

Prefazione di Umberto Veronesi.

Autrice: **Luciana Baroni**

Edizioni: **Sonda**

Pagine: 191

Descrizione:

Per chi ha a cuore il tema della sana e corretta alimentazione vogliamo segnalare oggi il libro “Veg Pyramid. La dieta vegetariana degli italiani”, un saggio sull’alimentazione vegetariana che si propone di fornire informazioni su un corretto e sano regime alimentare e che colma la mancanza, in Italia, di linee guida istituzionali sulla corretta dieta vegetariana.

A tavola è possibile prevenire e curare molte delle malattie diffuse nei Paesi ricchi, diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, osteoporosi, cancro, sovrappeso e obesità.

Gli alimenti più idonei a svolgere questa funzione sono verdura e frutta da consumarsi, preferibilmente, nello stato in cui si trovano, cioè crudi e freschi perché la cottura e la conservazione li privano dei benefici principi nutrizionali che contengono. Il saggio analizza i nutrienti (vitamine, proteine, fibre, grassi, fitocomposti, minerali, carboidrati, acqua), i gruppi alimentari (legumi, cereali, frutta, verdura, cibi ricchi di calcio), la loro relazione con le malattie croniche del mondo occidentale, come arteriosclerosi, ipertensione, sovrappeso-obesità, diabete mellito, cancro e osteoporosi e termina con diversi esempi di menu vegetariani per tutti i fabbisogni calorici.

L’autrice è Luciana Baroni, medico e nutrizionista, fondatrice e presidentessa della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana (S.S.N.V.), un’associazione no profit che promuove le conoscenze medico-scientifiche sulla dieta vegetariana. La prefazione del libro è dell’oncologo Umberto Veronesi.