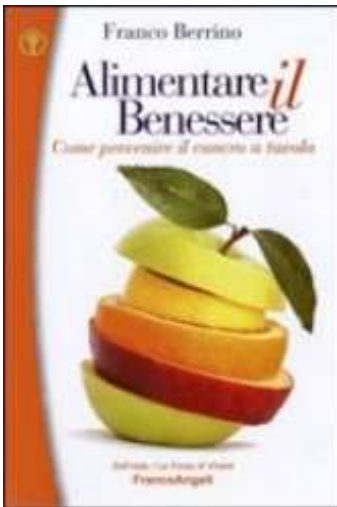


## Bibliografia e Filmografia Alimentazione e Benessere

Sito di riferimento: Istituto Tumori di Milano\_

<http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/cittadino/CascinaRosa.asp>

### • Libri



Prenota su opac

<http://webopac.csbno.net/index.php?page=View.DocDetail&id=461291>

Il testo suggerisce come si possa passare dal malessere ad un benessere psicofisico tramite l'alimentazione naturale. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ogni anno in tutto il mondo più di 10 milioni di persone si sono ammalate di cancro: 3 o 4 milioni avrebbero potuto evitare la malattia se negli anni precedenti avessero mangiato in modo diverso. Da quasi trent'anni l'oncologia mondiale studia con impegno il rapporto tra cibo e cancro, attribuendo ad una "buona dieta" la possibilità di evitare complessivamente il 30-40% di tutti i tumori. La nostra alimentazione, sempre più ricca di calorie, di zuccheri e di proteine, ma in realtà povera di alimenti naturalmente completi, ha contribuito allo sviluppo delle malattie "da civiltà": l'obesità, il diabete, l'ipertensione, l'arteriosclerosi, l'infarto cardiaco, l'osteoporosi, la stitichezza, l'ipertrofia prostatica e molti tipi di tumori, tra cui quello dell'intestino, della mammella e della prostata. I risultati di questi studi, che si riassumono e concretizzano in poche e semplici raccomandazioni preventive, mostrano come sarebbe possibile una varietà di dieta sufficiente a

soddisfare appieno sia le nostre esigenze fisiologiche e nutrizionali, sia a soddisfare il piacere della buona tavola, senza sovraccaricarci di prodotti animali e di cibi impoveriti dai trattamenti industriali, che solo il plagio della pubblicità televisiva riesce a farci sembrare buoni.



Prenota su opac

<http://webopac.csbno.net/index.php?page=View.DocDetail&id=424836>

Dal dialogo tra la scienza moderna e l'antica dialettica yin-yang, nasce una nuova visione della salute, più fluida ed in sintonia con la natura. La prima parte del "Grande libro dell'ecodieta" contiene un'appassionante esplorazione delle origini dell'alimentazione umana, un'esauriente presentazione degli studi scientifici sugli effetti dei vari alimenti, ed una chiara introduzione al metodo yin-yang. La seconda parte è dedicata a illustrare concretamente il modello alimentare più idoneo a favorire il nostro benessere, e il modo di adattarlo alle nostre caratteristiche e necessità personali.

Prenota su opac

<http://webopac.csbno.net/index.php?page=View.DocDetail&id=432612>



Coordinato dal dottor Franco Berrino dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, DIANA è il Progetto che dal 1995 studia le relazioni tra alimentazione e tumore al seno, e che ha coinvolto e coinvolge migliaia di donne in tutta Italia. Questo libro, basato sui risultati di questo importantissimo studio, spiega come, modificando la propria dieta, sia possibile ridurre i fattori di rischio del tumore e delle recidive. Ma non solo: seguendo i suggerimenti del DIANA si alleviano gli effetti collaterali delle terapie aumentandone l'efficacia. Più in generale questo stile di vita alimentare combatte il sovrappeso senza dover contare le calorie, e aiuta a prevenire l'osteoporosi, il diabete, l'ipertensione, l'anemia, gli alti tassi di colesterolo e di trigliceridi. Ecco perché si è pensato di raccogliere in un libro, oltre alle indicazioni scientifiche scaturite dal Progetto, anche i molti consigli pratici per modificare le abitudini scorrette e imparare a fare la spesa in modo più consapevole, leggere le etichette, scegliere cibi, cotture, conservazioni più salutari. Il risultato: tante ricette facili e appetitose per comporre menù vari e sfiziosi che ci fanno evitare i principali errori dell'alimentazione moderna. Anna Villarini, ricercatrice dell'Istituto dei Tumori, e lo chef Giovanni Allegro, che da anni

tiene corsi di alimentazione presso la Cascina Rosa, scuola di cucina dello stesso Istituto, ci propongono un'alimentazione naturale e gustosa, adatta a tutta la famiglia, per mantenerci sani o, se già siamo ammalati, per alleviare i sintomi e supportare le terapie. Un approccio incentrato sulla risorsa più importante: noi stessi e la capacità di diventare protagonisti della nostra salute.

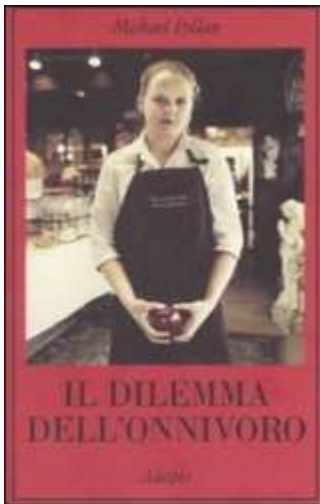


**Prenota su opac**

<http://webopac.csbno.net/index.php?page=View.DocDetail&id=467558>

Da dove vengono i cibi che ingeriamo? Che cosa stiamo mangiando davvero? Michael Pollan decide di improvvisarsi «detective del cibo» per conoscere l'evoluzione e i segreti nascosti dietro quello che si mangia, dal seme al frutto, dalla storia del «cibo con una faccia» alla carne lavorata e anatomicamente irriconoscibile. Inizia così una ricerca che lo porta a conoscere varie realtà, dalla produzione industriale a quella dei produttori diretti. Fast food, supermercati, fabbriche, macelli e piccole fattorie diventeranno il terreno della sua instancabile marcia verso la consapevolezza. In questo viaggio pieno di scoperte ma anche di incertezze, Pollan dovrà affrontare molte esperienze che lo metteranno a dura prova, dovrà combattere e accettare compromessi, dovrà forzare la sua indole e imparare a cacciare e a uccidere per nutrirsi. Alla fine però ritroverà la strada di un rapporto diverso con madre natura e sarà in grado di scegliere come comprare, cucinare e mangiare. La sua ricerca si conclude con un menù a quattro portate dove finalmente quello che c'è nel

piatto non è più un dilemma ma la storia appena raccontata.



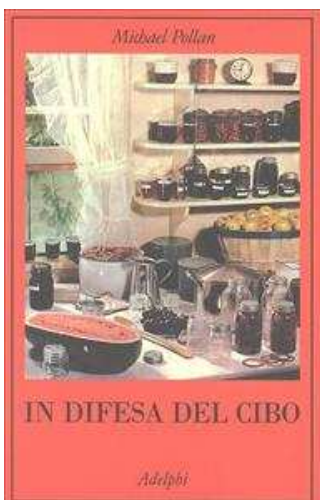
**Prenota su opac**

<http://webopac.csbno.net/index.php?page=View.DocDetail&id=406200>

Che cosa mangiamo, e perché? Sono domande che ci poniamo ogni giorno, convinti che per rispondere basti sfogliare la rubrica di un giornale, o ascoltare per qualche minuto l'ultimo imbonitore nutrizionista ospitato in tv. Ma se quelle domande le si guarda un po' più da vicino, come fa Michael Pollan in questo suo documentato saggio, forse il primo sull'argomento a non prendere alcun partito, se non quello dell'ironia e del buon senso, le risposte appaiono meno scontate. Che legga insieme a noi le strepitose biografie del defunto pollo "biologico" riportate sulla confezione di petti del medesimo, o attraversi le lande grigie e fangose del Midwest, dove milioni di bovini nutriti a mais e antibiotici vivono la loro breve esistenza fra immensi stagni di liquame, Pollan arriva inamovibilmente a conclusioni di volta in volta raccapriccianti o paradossali.

**Prenota su opac**

<http://webopac.csbno.net/index.php?page=View.DocDetail&id=427027>



Nel "Dilemma dell'onnivoro" Michael Pollan aveva smontato il pranzo che ci apparecchiamo ogni giorno, dimostrando che cosa realmente contenga, a dispetto di quanto dicono le etichette. In questo libro, che amplia e conclude il precedente, Pollan va oltre, demolendo una credenza particolarmente pericolosa e ormai diffusissima, e cioè che a renderci più sani e più belli non siano tanto le cose che mangiamo, quanto le sostanze che le compongono. Nel mondo immaginato dai nutrizionisti, ricorda Pollan, anziché perdere tempo a sbucciare e fare a spicchi le arance basterebbe assumere una quantità equivalente di vitamina C. Ma accade invece che gli stessi nutrizionisti mettano improvvisamente al bando le componenti della dieta che fino a poche settimane prima avevano presentato come irrinunciabili, e che per paradosso gli Stati Uniti, cioè il paese più ossessionato di qualsiasi altro dal terrore di mangiare qualcosa che fa male, o di non mangiare ciò che fa bene, si siano dati il modello alimentare più malsano e patogeno fin qui conosciuto. Il rimedio? Sarebbe semplice, sostiene Pollan: non mangiare nulla che la nostra nonna non avrebbe mangiato. In altre parole, cibo, meglio se poco, e meglio ancora se verde. Sarebbe semplice, cioè, se non sconvolgesse il credo dell'industria più

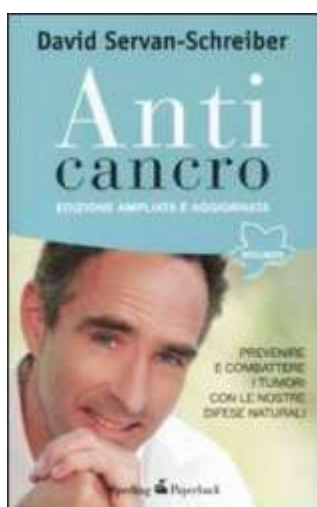
potente e insostituibile al mondo, quella agroalimentare. Che, come dimostrano le violentissime polemiche già suscitate da questo libro alla sua uscita, non intende arrendersi neppure all'evidenza senza combattere.



**Prenota su opac**  
<http://webopac.csbno.net/index.php?page=View.DocDetail&id=410364>

Ognuno di noi è unico, così come assolutamente unici sono i tipi di dipendenza che portano a fumare o le motivazioni che spingono a smettere. È puntando alla singolarità di ognuno che questo manuale propone un metodo antifumo su misura, dove chiunque può scoprire il proprio senza doversi adattare a sistemi preconfezionati, allo stesso tempo utili per tutti e per nessuno. Per questo nella prima parte del libro vengono narrate dieci storie di fumatori-tipo (la pensionata di 65 anni, il tassista, l'adolescente, un manager rampante...) e di ogni protagonista viene tracciata una carta d'identità "del fumatore". Da quest'analisi si traccia un diagramma che lo posiziona secondo i valori di "motivazione a smettere" e "dipendenza dal fumo". La seconda parte è una raccolta di test scientificamente riconosciuti che permettono al lettore di posizionarsi a sua volta nel diagramma, per poi scoprire quale percorso seguire.

**Prenota su opac**  
<http://webopac.csbno.net/index.php?page=View.DocDetail&id=465450>



David Servan-Schreiber era un ricercatore trentunenne con un brillante futuro nelle neuroscienze quando scoprì di avere un cancro al cervello. Iniziò con il chiedersi che cosa accomuna le persone che sopravvivono a questa malattia e mise in campo tutte le sue competenze di scienziato per comprendere che cosa la sconfigge e che cosa invece la alimenta. Dopo quindici anni, in cui ha lottato e vinto il cancro, ha deciso di raccontare la sua esperienza: come si è curato e le conoscenze che ha accumulato parlando con oncologi e ricercatori di tutto il mondo. In parte racconto personale, in parte piano di prevenzione, il volume è un viaggio verso una vita più sana che offre una nuova visione della biologia del tumore e lancia un messaggio forte: per lottare contro questa malattia occorre fare appello anche alla nostre difese naturali. Con acume e tenacia, Servan-Schreiber ha potuto accedere a informazioni preziose sui metodi naturali che si sono rivelati utili nel prevenire lo sviluppo delle neoplasie o nel facilitarne il trattamento con approcci convenzionali quali la chirurgia, la chemioterapia e la radioterapia. Sempre con l'avallo delle ultimissime ricerche, propone in questo volume un nuovo approccio integrato al tumore e un vero e proprio stile di vita

preventivo, con l'intento di dare un aiuto concreto a ognuno per accumulare tutte le opportunità possibili di una vita migliore.

- Dvd



Prenota su opac

<http://webopac.csbno.net/index.php?page=View.DocDetail&id=357797>

Esaminando l'influenza dell'industria del fast-food, Morgan Spurlock esplora personalmente le conseguenze sulla sua salute di una dieta di solo cibo di una nota catena per un mese.

Prenota su opac

<http://webopac.csbno.net/index.php?page=View.DocDetail&id=411253>



Il direttore marketing della Mickey's Food Restaurants (una catena di fast food) si trova a dover lasciare il suo comodo ufficio in California per raggiungere il luogo dove si trova l'industria che macella le bestie e produce gli hamburger che fanno la fortuna della sua impresa commerciale. C'è infatti il sospetto che la carne non sia igienicamente a norma. Nello stabilimento di macellazione lavorano numerosi immigrati messicani giunti negli States illegalmente. Il film segue le loro vicende e quelle del manager. Richard Linklater si è ispirato al libro-inchiesta omonimo scritto da Eric Schlosser. Invece di trasformarlo in un documentario ha deciso di trarne una fiction con numerosi attori importanti. Dopo SuperSize Me parte un altro attacco contro le catene di fast food. Se queste si giustificano dicendo che è grazie a loro che i meno abbienti possono nutrirsi di carne a un prezzo contenuto, Linklater non è dello stesso avviso. Decide di dirlo seguendo un doppio binario. Segue il percorso della carne animale mostrando l'immacolata asetticità degli spazi in cui la si macella ma anche la scelta di parti di scarto finalizzate alla produzione degli hamburger. Ma, e questo rafforza la denuncia, segue anche la strada che la 'carne' umana (i lavoratori clandestini) si trova costretta a percorrere tra umiliazioni, rischi

fisici e necessità per le donne di piegarsi ai voleri dei maschi che possono decidere del loro futuro. Un film molto duro quindi che però attenua la propria forza di denuncia a causa di un eccesso di sottostorie che ne rallentano il ritmo, finendo in certi casi per incanalarsi in vie senza uscita.