

Cibi e Dna, un libro spiega il segreto che li lega

[ansa.it/canale_terraegusto/notizie/libri/2018/11/09/cibi-e-dna-un-libro-spiega-il-segreto-che-li-lega_85b59195-be9a-4d04-ab70-251b7427a596.html](https://www.ansa.it/canale_terraegusto/notizie/libri/2018/11/09/cibi-e-dna-un-libro-spiega-il-segreto-che-li-lega_85b59195-be9a-4d04-ab70-251b7427a596.html)

9 novembre 2018

Autori de 'Il gusto di stare bene' un medico e uno chef stellato

(ANSA) - ROMA - Disticarsi tra false informazioni, coniugando la scienza della nutrizione e il piacere per il cibo, questo l'obiettivo del libro 'Il gusto di stare bene. La verità sul cibo che fa vivere a lungo in salute' (Newton Compton Editori, novembre 2018, pp. 288), appena uscito in libreria. Scritto a quattro mani dal medico nutrizionista Antonio Moschetta, Ordinario di Medicina Interna dell'Università Aldo Moro di Bari, e dallo chef stellato Moreno Cedroni, il libro è un manuale divulgativo che punta l'attenzione sul rapporto tra ciò che mangiamo e i possibili cambiamenti del Dna umano. "I nutrienti presenti nei cibi che consumiamo - spiega Moschetta, titolare del Progetto su Metabolismo dei tumori dell'Associazione Italiana Ricerca sul Cancro (Airc) e già autore del bestseller 'Il tuo metabolismo' - sono in grado di interagire con il nostro Dna portando all'accensione o allo spegnimento di specifiche vie metaboliche che concorrono ad assicurare lo stato di salute delle nostre cellule e del nostro corpo". E' quanto studia la nutrigenomica, scienza in grado di "cucirci addosso" la nostra dieta, ossia personalizzarla scegliendo non solo quanti e quali alimenti consumare, ma anche in che momento della giornata. Per questo, "il tempo dedicato all'informazione, all'acquisto consapevole e alla preparazione di un piatto sono un investimento per sé: la qualità del cibo che mettiamo nei nostri piatti corrisponde alla qualità della vita che desideriamo concederci", commenta Cedroni, chef due stelle Michelin per il suo celebre ristorante La Madonnina del Pescatore, a Senigallia. E' lui l'autore delle 100 ricette inedite che traducono in pratica il vademecum. Cocktail, antipasti, minestre, centrifughe, piatti principali: per ogni pietanza, accanto alla preparazione è indicato il consiglio medico, con le caratteristiche nutrizionali e le avvertenze per chi soffre di determinate patologie, perché "non tutti gli alimenti vanno bene per tutti".

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA