

**Sergio Maria Francardo - Enrico Mariani****La stagionalità degli alimenti*****Nutrirsi con i cibi di stagione
è la miglior medicina preventiva***

Uscita: ottobre 2019

Brossura cucita: 16,5 x 24 cm

Pagine: 160 (circa)

Prezzo: Euro 18,00

ISBN: 978-88-86943-88-8

© Edilibri srl (2019)

L'importanza dell'alimentazione per la nostra salute viene confermata ogni giorno dalla ricerca medica. Grazie alle conoscenze disponibili, oggi abbiamo la possibilità di gestire correttamente la nostra nutrizione, anche sul piano della quantità e della qualità.

Negli ultimi decenni abbiamo però perso di vista il rapporto dei vari alimenti vegetali con il loro ciclo stagionale, soprattutto per il crescente impiego di

tecniche forzate di coltivazione e conservazione che li rendono disponibili tutto l'anno sui banchi della spesa. Nel passato, quando il momento della semina veniva scelto osservando la disposizione degli astri nel cosmo, era ancora riconosciuto il legame tra la vita delle piante in una stagione e la condizione dell'uomo in quello stesso periodo. Questa stretta relazione si manifesta quando d'inverno la natura ci dona le arance e i pompelmi, ricchi di vitamina C, per contrastare i malanni e le insidie della stagione fredda, oppure quando d'estate ci offre i meloni, che hanno la proprietà di favorire la dispersione del calore corporeo. Ma in generale tutti i frutti, anche quelli meno "nobili" e appetibili, hanno delle importanti qualità nutritive se assunti nell'arco di tempo del loro ciclo naturale di maturazione. Anche oggi, nonostante le alterazioni del clima dovute all'inquinamento, la natura continua a offrirci ritmicamente i suoi frutti: gli scrigni più preziosi per la nostra salute.

Gli Autori

Sergio Maria Francardo, esercita come medico a Milano dal 1980. È membro fondatore del Comitato tecnico-scientifico per la Medicina complementare della Regione Lombardia. Ha tenuto seminari e corsi di alimentazione nell'ambito delle attività legate all'agricoltura biodinamica. Con Edilibri ha pubblicato *I semi del futuro - Riflessioni di un medico sui cibi transgenici* (2001) e *Medicina antroposofica familiare* (2004).

Enrico Mariani, medico dal 1978, specializzato in scienza dell'alimentazione e in medicina dello sport. Primario ospedaliero di medicina generale a Milano (1992-2010) e medico sociale di squadre di calcio professionistiche (1994-2009). È autore di circa 30 pubblicazioni scientifiche inerenti a temi di alimentazione, salutogenesi e fisiologia sportiva su riviste di settore. Attualmente esercita la libera professione a Milano.