

Mangiare secondo la scienza

Scritto da Maria Fanizza

Lunedì 12 Gennaio 2026 16:42



Dopo le feste ritorna la solita domanda

devo mettermi a dieta? Ma quale? Fanizza Maria

Mangiare secondo la scienza di Elisabetta Bernardi

Dopo le feste, puntualmente, arriva la stessa domanda:

“Devo mettermi a dieta... ma quale?”

Tra sensi di colpa, promesse di digiuni drastici e mode alimentari

che si rincorrono, orientarsi diventa sempre più difficile.

In *Mangiare secondo la scienza*, Elisabetta Bernardi –

biologa nutrizionista e divulgatrice scientifica –

ci accompagna in un percorso basato su evidenze

scientifiche, sfatando miti e false credenze legate all'alimentazione.

Il libro non propone diete miracolose o soluzioni rapide,

ma offre strumenti concreti per capire come funziona davvero il nostro organismo e

come nutrirlo in modo corretto, sostenibile e duraturo.

Mangiare secondo la scienza

Scritto da Maria Fanizza

Lunedì 12 Gennaio 2026 16:42

Dopo le abbuffate delle feste, l'autrice ci invita a cambiare prospettiva:

non punire il corpo, ma prendersene cura. La vera “dieta” non è una parentesi temporanea,

bensì un equilibrio quotidiano fatto di scelte consapevoli, varietà, moderazione e piacere del cibo.

Con un linguaggio semplice ma rigoroso, il libro risponde a domande comuni:

- È necessario eliminare carboidrati o grassi?
- Digiuno intermittente, detox, superfood: funzionano davvero?
- Come tornare a mangiare bene senza stress e rinunce inutili?

Mangiare secondo la scienza è un invito a riconciliare scienza e tavola, mente e corpo, superando il circolo vizioso “abbuffata–dieta–fallimento”. Un testo prezioso soprattutto dopo le feste, quando più che una dieta serve conoscenza, equilibrio e buon senso.

Un libro per chi vuole smettere di inseguire mode alimentari e iniziare, finalmente, a mangiare in modo informato e sereno.