

# L'alimentazione sana è possibile Ecco i segreti in un libro di Giovannetti

**PISA.** Qual è il ruolo del cibo nella protezione della nostra salute? Quanto incide una dieta ricca di alimenti vegetali nel prevenire patologie di diversa natura? Manuela Giovannetti, preside della Facoltà di Agraria dell'Università di Pisa, ha raccolto in un volume intitolato "L'orto della salute" (Edizioni Ets) conoscenze ed esperienze di scienziati italiani che offrono risposte scientifi-

camente rigorose alle domande sul ruolo del cibo nella nostra salute, dimostrando che frutta e verdura sono un toccasana.

"Studi epidemiologici hanno mostrato che diete ricche di alimenti vegetali possono prevenire diverse patologie, tra cui malattie cardiovascolari, malattie metaboliche, patologie infiammatorie e cancro", scrive la professoressa Giovannetti. "Altri stu-

di, pubblicati su autorevoli riviste scientifiche internazionali, hanno dimostrato che alcuni cibi di origine vegetale contengono quantità elevate di sostanze antiossidanti, sostanze che combattono i radicali liberi, o che hanno azione anti-invecchiamento. Per questo è importante arricchire la nostra dieta con frutta e verdura, come già oggi invitano a fare i governi di molti paesi".

