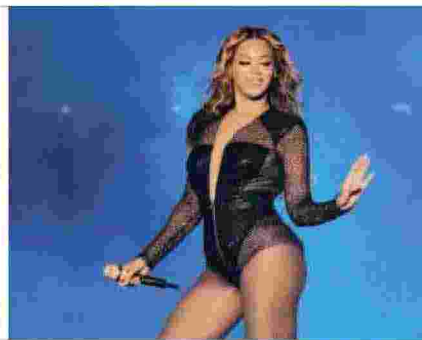


# Vegani per 22 giorni o “super” costanti il peso si perde così

■ «Alcuni libri devono essere assaggiati, altri trangugiati e alcuni, rari, masticati e digeriti». Così discettava, quattro secoli orsono, il grande filosofo Francesco Bacone. La sua frase – che certamente non si riferiva ai testi di dietologia – suona comunque più che mai attuale alla luce della fioritura, nell'editoria dei nostri giorni, del settore relativo alla divulgazione delle discipline alimentari, tematica che vede nelle librerie il costante succedersi di nuove pubblicazioni.

Senza voler minimamente suggerire l'adozione di un determinato metodo di nutrimento – rimandando semmai ai consigli dei professionisti – vale comunque la pena compiere un piccolo excursus, per forza di cose incompleto, di alcuni titoli giunti sugli scaffali di recente.

**Testimonial.** Fresco di stampa, ecco ad esempio da Sperling & Kupfer “La dieta dei 22 giorni”, di Marco Borges, che si fregia nientemeno che della prefazione della regina del pop, Beyoncé: «Se una buona forchetta come me ce l'ha fatta – scrive la ‘single lady’, le cui generose forme sono ben note al grande pubblico – la via è spianata anche per voi... Dovete solo provarci per 22 giorni!». Fondata sul principio che ci vogliono 21 giorni per creare o rompere un'abitudine, la proposta di Borges è un programma vegano che garantisce di perdere per sempre i chili in eccesso – fino a 11 in 22 giorni – e che inse-



gna uno stile di vita in grado di difendere dalle malattie.

**Prevenzione.** Alla prevenzione dell'artrosi è invece dedicata l'opera del professor Marco Lanzetta (“La dieta anti artrosi”, ed. Giunti) nella quale il primo medico ad aver effettuato un trapianto di mano al mondo sostiene che per battere questa patologia il cibo è uno dei più preziosi alleati.



La dieta dei 22 giorni prevede menù vegani



**Super Dukan.** Ancora per i tipi di Sperling e Kupfer sta facendo parlare di sé “La super Dukan. La dieta per chi vuole davvero dimagrire”, ultima fatica di uno dei più acclamati “nutri-star”. Non ci sono alimenti da pesare, calorie da contare, sacrifici da fare. Non importa – è il messaggio di Pierre Dukan – quanti chili si vogliono perdere, quali cibi si preferiscano, se si è costanti o cedevoli alle tentazioni. In questo testo viene proposto un kit ricco di soluzioni, completo di ricette.

**Semplicità.** Tutt'altro che complesse, al contrario, le proposte del “Panino Veggie” di Alessandro Frassica, per la Tommasi Editore: un ricettario che insegna come rendere speciale il cibo più semplice al mondo: il panino! Si tratta di un libro in gran parte fotografico, sfogliando il quale, è proprio il caso di dirlo, viene l'acquolina in

bocca! Del resto, «leggere è un cibo per la mente e tutto ciò che ha a che fare con il cibo deve per forza essere buono», come diceva Snoopy.