

Free from Fake

Mangiare sano e con gusto? Alla larga da bufale e fake news!

Parte il book tour di Giorgio e Martina Donegani

Mercoledì 13 novembre, ore 18

Libreria Feltrinelli Como

Venerdì 15 novembre, ore 18

Libreria Feltrinelli Varese

Lunedì 25 novembre, ore 18:30

Libreria tarantola Sesto S. Giovanni (MI)

Martedì 3 dicembre, ore 18

Libreria Bocca Milano

Ingresso libero

Sono questi gli appuntamenti tra Como Varese e Milano che vedranno **Giorgio e Martina Donegani**, tecnologo alimentare lui e biologa nutrizionista lei, presentare il loro nuovo libro **"Free from Fake. Mangiare sano e con gusto? Alla larga da bufale e fake news!"** (Ed. Biomedica Editore), una guida preziosa e di facile lettura per difendersi dalle "bufale" e dalle fake news a tavola.

Come nasce una "bufala"? Quali sono i meccanismi attraverso i quali le tante "fake news" che popolano prevalentemente il web si creano e si diffondono? Il primo capitolo del libro dei Donegani, **Le "Bufale": Perché? Come? Chi?**, è dedicato a questo attualissimo tema e ci aiuta ad orientarci nelle migliaia di notizie che la rete propone. Un invito – come sottolineano gli autori - **"a mangiare non solo con la bocca, ma anche con la testa"**. Il secondo capitolo, **Sul banco degli imputati**, mette sotto osservazione una serie di alimenti e, attraverso una trattazione basata su accusa, difesa e verdetto, arriva a sfatare credenze diffuse, ma infondate. E allora scopriremo che il glutine non è "il nemico di tutti"; che le uova non sono piene di antibiotici; che l'insalata prelavata venduta nei supermercati non è vero che sia a rischio igienico e priva di valore nutritivo; che il gelato cosiddetto "artigianale" spesso di artigianale ha ben poco. Il terzo capitolo, **Quando il cibo "fa Miracoli"**, punta l'attenzione su quegli alimenti che, spesso a seconda della moda del momento, vengono indicati come "superfood", vere panacee contro ogni possibile malanno. Il quarto capitolo, **Le leggende metropolitane**, è dedicato infine a sfatare – sulla base di evidenze scientifiche - le più diffuse credenze che non trovano riscontro nella realtà. Ovvero: i carboidrati fanno ingrassare, si deve bere poca acqua perché diluisce i succhi gastrici, i surgelati sono meno nutrienti dei prodotti freschi?

Martina Donegani BIOLOGA NUTRIZIONISTA Giorgio Donegani TECNOLOGO ALIMENTARE

**FREE from
FAKE**

Mangiare **SANO**
e con **GUSTO?**
Alla larga da bufale
e fake news!

preziosazione di
Sonia Peronaci



**FREE from
FAKE**

**FAMILY
HEALTH**
PER ANIMARE LA TUA SALUTE

Mangiare sano e con gusto
Senza farsi abbindolare da bufale e fake
Ingredienti: buonsenso, chiarezza, competenza,
conoscenza, attendibilità, un pizzico di sale (in zucca).
Modalità di conservazione: conservare in luogo
asciutto e tenere sempre sottomano

| Valori nutrizionali medi | Per 1 libro (150 g) |
|-----------------------------|------------------------|
| Energia per la mente | 150 g |
| Conoscenze utili | 150 g |
| Piacere di lettura | 150 g |



€ 12,50

Da consumarsi preferibilmente entro:
al più presto, ma non scade mai.





E d i t o r e

“È paradossale – sostengono gli autori – che mentre la scienza della nutrizione ha ormai raggiunto punte avanzatissime e ha ben chiarito le linee da seguire per alimentarci correttamente, mai come oggi sembra che mangiare in modo sano sia la cosa più difficile del mondo. Il fatto è che sono in tanti a mettersi d’impegno per complicarci la vita: ciarlatani che si inventano le diete più strampalate, finti scienziati che diffondono fantasiose “filosofie” alimentari, aziende che inventano ogni giorno alimenti dei quali proprio non si sentirebbe la necessità... E tutto questo sostenuto da una comunicazione gridata, contraddittoria, approssimativa, quando non addirittura scorretta”.

Per informazioni:

silvia.olivieri@biomedia.net

Redazione lucrezia.monterisi@biomedia.net