



Roma, 12 maggio 2016 – Ogni giorno più di 6 milioni di italiani sono vittima del mal di testa. Tra tutti i fattori accusati di scatenare questo tipo di malattia, l'alimentazione è senz'altro fra i maggiori sospettati, a volte a ragione, molte altre a torto. Alimento dopo alimento, finalmente un libro, il primo in Italia nel suo genere, assolve con formula piena o condanna contro ogni ragionevole dubbio, i cibi sospettati considerati i principali “killer” del benessere di milioni di cefalalgici cronici.

Si tratta di “Mangia sano che ti passa”, il primo lavoro, a cura dei proff. Piero Barbanti ed Emilio Jirillo (rispettivamente Responsabile del Centro per la diagnosi e terapia delle cefalee e del dolore dell'IRCCS San Raffaele Pisana di Roma e Professore Ordinario di Immunologia dell'Università degli Studi Aldo Moro di Bari), con prefazione del prof. Enrico Garaci, Rettore Università San Raffaele Roma, presentato in conferenza stampa presso l'Istituto di Ricerca del Gruppo San Raffaele in via di Val Cannuta, 247.

Un “codice di procedura alimentare” per chi cronicamente è vittima di emicranie e cefalee e che capovolge la “giurisprudenza” finora esistente in materia, attuando una vera e propria rivoluzione copernicana.

Un nuovo approccio: il cibo come alleato e non più nemico nella lotta al mal di testa – Il cibo potrebbe essere infatti un utile alleato e non un nemico nella guerra che quotidianamente i cefalalgici sono costretti a combattere contro il dolore. È da questo punto di partenza che nasce “Mangia sano che ti passa”. Un approccio rivoluzionario, volto a consacrare il cibo quale strumento terapeutico.

Il libro si pone l'ambizioso scopo di promuovere il passaggio da una visione tolemaica (cibo come causa del mal di testa) ad una opposta, di tipo copernicana, di cibo inteso non più come fattore scatenante, ma come strumento di cura della cefalea. 542 pagine, edite dalla CIC (Edizioni Internazionali) un vero e proprio "zibaldone" per cefalalgici e non.

Si tratta del primo esempio in letteratura che affronta tale argomento in maniera sistematica e globale poiché diverse sono le figure professionali coinvolte: clinici, ricercatori, neurologi, farmacologi, patologi generali, fisiologi, biochimici ed epidemiologi della grande Scuola Italiana delle cefalee, una delle migliori del mondo.

Miti, scienza e novità su nutrizione e mal di testa – Questo nuovo volume intende smentire vecchie credenze ingiustificate, aprendo il campo a prove scientifiche e nuovi futuri sviluppi della ricerca nel campo. Il lettore, sia esso un "addetto ai lavori" o un semplice paziente, sarà accompagnato in un viaggio tra disparati argomenti e punti di vista, alla ricerca delle più inaspettate evidenze come quella che ad esempio, tra le più frequenti cause del mal di testa, c'è il digiuno e cattive abitudini alimentari come i tanto amati e mondani happy hours e apericene. "Attorno alle cefalee c'è un vento costante di leggende metropolitane e false credenze – ha affermato Margherita De Bac, giornalista scientifica del Corriere della Sera, che ha curato l'introduzione del testo – Questo libro per la prima volta sgombra il campo da equivoci, falsità e luoghi comuni".

Processo alle nostre tavole: colpevoli e assolti – Tra i condannati più famosi e che faranno senz'altro sospirare gli amanti della movida e delle notti brave, troviamo quindi gli alcolici e abitudini come aperitivi e happy hour. Insieme ai salumi, il digiuno è inoltre un colpevole universalmente riconosciuto. Assolti invece, per insufficienza di prove, i formaggi. Buone notizie per i golosi, poiché, nell'istruttoria contro cioccolato e frutta secca, il verdetto della corte è che "il fatto non costituisce reato".

fonte: ufficio stampa