

Estratto del Libro:

**“Vivere 120 anni. Le verità che
nessuno vuole raccontarti”**

Sin dai primi giorni di lavoro su questo progetto editoriale/sociale, io e mio fratello Roberto ci siamo confrontati con medici, allenatori sportivi ed amici, condividendo con loro i risultati di tale complessa ricerca. Ma dopo aver palesato la mia volontà di scrivere questo libro, la domanda che più frequentemente mi è stata posta è se fossi un medico o se avessi frequentato corsi di scienza dell'alimentazione. Sostanzialmente mi stavano chiedendo, quali autorità e competenze potessi vantare, per essere credibile da poter pubblicare un'opera che affronta argomenti di natura medica, così spinosi e controversi.

Le domande sembravano voler smascherare un atteggiamento di presunzione, con il quale mi accingevo a trattare materie non appartenenti al mio bagaglio culturale.

In genere siamo abituati a dare credito a qualsiasi tipo d'informazione solo se proviene da fonti che possano esibire titoli accademici o riconoscimenti scientifici "classici". In pratica riteniamo più importante il soggetto che trasmette l'informazione dell'informazione stessa. Sarebbe come leggere un articolo di cronaca e mettere in dubbio la verità del fatto avvenuto, in funzione del giornalista che lo racconta.

Personalmente ho un approccio differente verso la conoscenza: sono abituato ad accogliere senza pregiudizio l'informazione che mi giunge, indipendentemente dal suo messaggero, ma sono altresì puntiglioso nel verificare la fondatezza della notizia. Tale atteggiamento ha forgiato il mio lavoro di giornalista di cronaca, iniziato all'età di diciassette anni e mi ha permesso di mantenere la mente sempre aperta alle novità, permettendomi oggi di scrivere questo libro.

“Vivere 120 anni” è una sapiente e mirata raccolta di scoperte mediche e scientifiche realizzate da medici, insigni cattedratici e premi Nobel. Scoperte che nella maggior parte dei casi non sono disponibili per il grande pubblico.

Ho cercato di descrivere in maniera semplice processi chimici complessi, di solito scritti in “medicinese”, arricchendo tali informazioni con esempi, schede e paragoni. L’obiettivo è quello di permettere a tutti di comprendere con facilità, come il cibo ed il nostro stile di vita, siano la base principale della nostra salute. Il lavoro di ricerca, approfondimento e redazione durato oltre un anno, potrà essere per ognuno di noi l’inizio di un personale percorso di consapevolezza alimentare.

Avrete a disposizione sul sito www.life120.it tutti i file e le ricerche, fatte in collaborazione con mio fratello Roberto, sulle quali ho costruito la mia opera. Chi ne avrà voglia, potrà esercitare il diritto di libertà di pensiero, nella speranza che il lavoro fin qui svolto, possa essere di ispirazione o semplicemente stimolare la vostra curiosità.