

# CORRERE E VIVERE

Tre saggi che spiegano come andare "oltre" attraverso un esercizio quotidiano

di ALBERTO ROSA

## CORRERE E ULTRACORRERE

di **Gabriele Ferretti**

168 pagine

2023 - Il Mulino Editore

13 euro

Scritto da un ultramaratoneta, non solo per chi condivide la stessa passione per le lunghissime distanze, per l'ultracorsa come suggerisce il titolo. Gabriele Ferretti è Humboldt Fellow alla Ruhr-University Bochum, in Germania.

Un accademico con esperienza internazionale, insomma. E, per la collana "Farsi un'idea" de "Il Mulino" realizza un libro che vuole fare il punto su corsa e ultracorsa. Sulle ragioni biologiche, psicologiche e filosofiche che spingono ad arrivare al limite, per poi continuare a correre. E anche antropologiche, se si considera che correre ultradistanze è diventata una forma di espressione singolare degli umani dei nostri tempi, che mettono a durissima prova il proprio corpo, cercando di silenziare la mente. Saremo tutti ultramaratoneti?



Un invito alle lunghe distanze



Per vivere più a lungo partendo dalla tavola

## PREVENZIONE A TAVOLA

di **Maura Bozzali**

e **Francesco Stefania**

288 pagine

2023 - Sperling & Kupfer

18,90 euro

Si parla così tanto di alimentazione, che la sensazione è che, a volte, ci sia una chiara confusione da cibo. "Pieno di proteine" o "carico di carboidrati", vocaboli tecnici che hanno sostituito i cibi veri. Da questa osservazione è nato il progetto *Prevenzione a Tavola*, una piattaforma on-line che ora diventa libro, il cui obiettivo è valorizzare le proprietà e i benefici degli alimenti per migliorare lo stile di vita e la salute attraverso le competenze di medici, nutrizionisti e chef. Scrive Maura Bozzali: «Partiamo dal cibo e cerchiamo di comprendere le sue proprietà per liberarsi da inutili stereotipi e diete inefficaci. Questo libro vi rivelerà in che modo i giusti alimenti cucinati nel modo corretto curano il corpo, sperimenterete abbinamenti, scoprirete il piacere di nuovi cibi e antichi sapori ma soprattutto aiuterete il vostro organismo a prevenire patologie croniche per una sana longevità».

## MISSIONE LONGEVITÀ

di **Filippo Ongaro**

307 pagine

2023 - Sperling & Kupfer

18,90 euro

Filippo Ongaro torna in libreria con un volume dall'approccio molto pratico, in cui condivide esperienze personali e professionali come "medico degli astronauti" per far comprendere cosa sia una buona longevità e come costruirselo giorno per giorno debba essere un'abitudine. Il punto di partenza è un dato Istat: raggiunti i 65 anni, l'aspettativa di vita media attuale è di altri 20. Le cure mediche sono sempre più sofisticate, ma senza un approccio integrato e precoce alla vera longevità, il tempo in più non sarà ricco di salute e felicità. Filippo Ongaro assieme ad altri ricercatori e medici ha definito nuovi protocolli di alimentazione e allenamento psicofisico per mantenere al massimo la prestazione degli astronauti e rallentare l'invecchiamento accelerato durante i viaggi spaziali. Gli studi, l'esperienza, i metodi con cui è venuto a contatto gli hanno permesso di trasformare le recenti conoscenze scientifiche in otto percorsi pratici che agiscono "sulla Terra" per favorire una longevità sana e attiva.



Dallo spazio al pianeta Terra

OGNI MESE LA REDAZIONE DI RUNNER'S WORLD VI SEGNALE LE USCITE PARTICOLARMENTE SIGNIFICATIVE DELL'EDITORIA SPORTIVA