

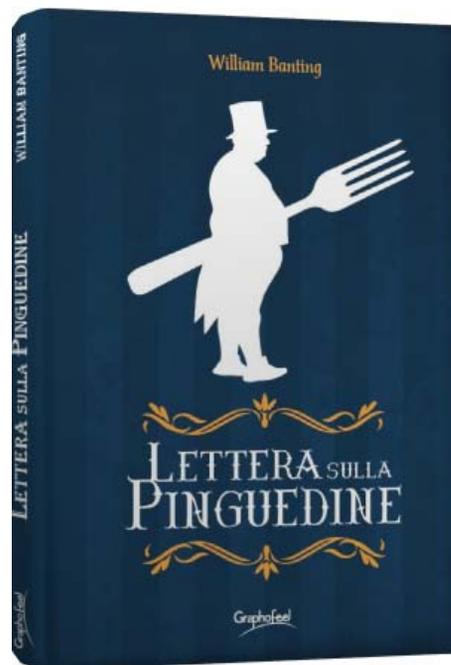
Il primo esempio di dieta fondata sul controllo delle calorie

Lettera sulla Pinguedine

Manuale di autoaiuto per gentiluomini obesi

William Banting - Traduzione di Fabiana Errico

“Un corpo snello è segno di istruzione, salute morale e autocontrollo”. Così scrive William Banting, impresario di pompe funebri vissuto in età vittoriana, in questo pamphlet molto noto nel mondo anglosassone, tradotto per la prima volta in italiano. Banting, gravemente obeso, si rivolse al dottor Harvey, che gli prescrisse una dieta basata su alimenti ricchi di proteine come carne e pesce, vietando completamente birra, pane, latte e zucchero. Con sua grande sorpresa, Banting perse rapidamente 21 chili. Soddisfatto del risultato e desideroso di aiutare altre persone, nel 1863 Banting descrisse la sua esperienza nella *Lettera sulla corpulenza indirizzata al pubblico*, che pubblicò inizialmente a sue spese. Nel giro di due anni l'opuscolo, e la dieta in esso contenuta, divennero così popolari che nella lingua inglese comparve il verbo *to bant* che significa 'stare a dieta', ma la comunità scientifica dell'epoca ritenne i principi che ne erano alla base assolutamente privi di fondamento. A distanza di centocinquanta anni i principi del regime alimentare di Banting sono alla base di tutte le diete basate sulla restrizione delle calorie.



Potenziali lettori

Chi è interessato alle tematiche della salute. Gli appassionati di letteratura vittoriana.

scheda del libro

I EDIZIONE

codice: COD009

isbn: 9788832009491

formato: 21x15

pagine: 90

prezzo: 11,00 €

uscita: aprile 2020

punti di forza

Chiarezza, originalità, vicende biografiche dell'autore e ambientazione.

autori

WILLIAM BANTING era nato a Londra nel 1796 da una ricca famiglia di imprenditori inglesi, che operava nel campo delle onoranze funebri, occupandosi anche dei membri della famiglia reale. Nel 1862, all'età di 66 anni, pesava più di 90 chili pur essendo alto solo un metro e sessantacinque e aveva gravi problemi di deambulazione. Dopo la dieta non riprese più peso, e morì all'età di 81 anni.

per restare in tema

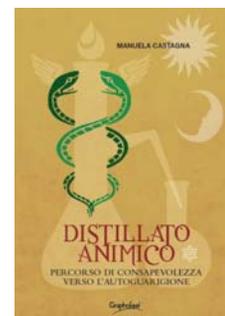
DISTILLATO ANIMICO

Autore: Manuela Castagna

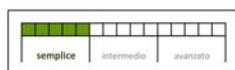
ISBN: 978-88-32009-40-8

Pagine: 238

Prezzo: 19,00 €



livello di lettura



ISBN 978-88-32009-49-1

