

In Cibo Veritas

Arte, letteratura e benessere nel cibo quotidiano

Giovedì 26 Febbraio, ore 21

Sala Civica di Mariano Comense, Piazza Roma 52

“Malattie, alimentazione e stili di vita:

che differenza fanno le caratteristiche individuali?”

Incontro a cura di Sergio Casati, Responsabile Reparto
Cure Subacute Ospedale di Cantu'

Giovedì 16 Aprile, ore 21.00

Sala Consiliare di Inverigo, via Enrico Fermi 1

“Nutrirsi per Essere e Ben-Essere:

*psicologia e cibo tra aspetti emotivi, simbolici, culturali
e sociali”*

Incontro a cura di Elena Pucci, psicologa e
psicoterapeuta

Conferenze promosse in collaborazione con



Gentile Utente,

in occasione della rassegna *“In cibo Veritas, arte, letteratura e benessere nel cibo quotidiano”*, organizzata dal Sistema Bibliotecario della Brianza Comasca in collaborazione con le associazioni Jonas, Donarsi e Camerabox, desideriamo proporTi una selezione di testi per approfondire le tematiche che saranno trattate durante i due appuntamenti della rassegna promossi da Donarsi, associazione attiva sul territorio marianese e canturino, che si prefigge di diffondere un’informazione corretta su nutrizione e stile di vita ispirandosi al motto *“Leggerezza e sobrietà!”*

Quanto indicato non esaurisce l’intero posseduto delle pubblicazioni sui temi della rassegna che potrai trovare in biblioteca. E’ un semplice estratto che senza pretese di esaustività e con valenza orientativa comprende le opere di saggistica e la manualistica sull’argomento recentemente acquisiti dalla biblioteca di Mariano. Dalla bibliografia sono state escluse le opere per ragazzi, i libri di narrativa e i numerosissimi libri di sole ricette che ti invitiamo ad *“assaporare”* direttamente in biblioteca. Abbiamo invece incluso una piccola parte dei libri che propongono stili alimentari e preparazioni culinarie specifiche in caso di celiachia, diabete, cancro.

Alimentazione, concetti generali

ABC dell'alimentazione naturale : una guida indispensabile per compiere i primi passi nel mondo degli alimenti biologici e imparare a utilizzarli per il proprio benessere / Giuliana Lomazzi
AAM Terra Nuova, 2007
613.2 LOM

Gli additivi alimentari : indagine su conservanti, edulcoranti, coloranti, addensanti e aromatizzanti / Marina Mariani e Stefania Testa
Macro, 2009
664 MAR

L'alimentazione ecologica / Ciro Vestita
Rai-Eri, 2007
613.2 VES

La bibbia delle calorie : il cibo, il nostro corpo, il nostro peso / Elio Muti
Giunti Demetra, c2003 (stampa 2005)
613.2 MUT

Chimica degli alimenti : conservazione e trasformazione / Patrizia Cappelli, Vanna Vannucchi
Zanichelli, 2005
664 CAP

Fabbisogno energetico e stile alimentare : come star bene mangiando / Giuseppe Gangi
Edizioni Clandestine, 2011
613.2 GAN

Igiene degli alimenti : manuale per l'operatore : produzione, distribuzione, vendita e somministrazione / Angela Tedesco
Hoepli, c2007
664 TED

Mangiare ci fa belli : cibi e supercibi per guadagnare in bellezza, salute, forma e longevità / Filippo Ongaro
Piemme, 2013
613.2 ONG

Il manuale dell'alimentazione : principi nutritivi, metabolismo, alimenti, dietetica, igiene, cottura e conservazione degli alimenti / Claudia Moriondo
Hoepli, c2007
613.2 MOR

Tabelle complete degli alimenti / Souci, Fachmann, Kraut;
edizione italiana a cura di M. Carruba
Mattioli, 2009
613.2 SOU

Alimentazione ed educazione alimentare nell'infanzia

Alimentazione naturale dallo svezzamento all'adolescenza : i prodotti biologici sulla tavola del bambino / Giulia Fulghesu
Tecniche nuove, 2001
613.2 FUL

L'allattamento del tuo bambino : come nutrire vostro figlio nel modo più completo : dalla prima poppata allo svezzamento : comprendere il linguaggio dei neonati / Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann
Tecniche nuove, [2006]
649 GOU

Allattamento e svezzamento / William Sears, Martha Sears
Sears, William
Red, 1995
649 SEA

Allattamento, svezzamento e nutrizione del bambino : dalla nascita a due anni : le solide ragioni di un'alimentazione naturale e sana / Stefano Tasca
Mammeonline, 2006
613.2 TAS

Educazione alimentare / Lucio Mazzi
Alice, 2005
363.8 MAZ

Io mi svezzo da solo! : dialoghi sullo svezzamento / Lucio Piermarini
Bonomi, c2008
649 PIE

Mamma, mi chiamano ciccione / Gianfranco Trapani
Trapani, Gianfranco
Red, 2006
618.92 TRA

Mi piace piacermi : bambini e sovrappeso : un percorso di trattamento per bambini, genitori, operatori / Maria Vignolo, Federica Rossi, Giovanna Bardazza
Angeli, c2005
613.2 VIG

Mio figlio è troppo grasso / Maïthé Tauber
Armando Bimbi, [2009]
618.92 TAU

Patatine a colazione . prevenire e combattere il sovrappeso dei nostri bambini / Cinzia Medaglia, Alessandra Turconi
Gremese, 2008
613.2 MED

Piccolo manuale di educazione alimentare : da 3 a 6 anni / Sergio Amarri, Patrizia Pedrazzi
Carocci Faber, 2006
649 AMA

Lo svezzamento del bambino oggi : per educare fin dai primi mesi a una sana alimentazione / Gianfilippo Pietra
Red, c2009
649 PIE

Alimentazione e gravidanza

Alimentazione in gravidanza e nella prima infanzia secondo la dottoressa Kousmine / Alain Bondil, Marion Kaplan
Tecniche Nuove, 1991
613.2 BON

La cucina etica per mamma e bambino / Emanuela Barbero, Antonella Sagone
Sonda, 2010
613.2 BAR

Alimentazione e menopausa

Alimentazione e menopausa / Paolo Giordo ; ricette di Federica Del Guerra
Terra nuova, 2012
613.2 GOR

Alimentazione in menopausa / Domenica Arcari Morini, Anna D'Eugenio, Fausto Aufiero
Red, c2004
618.1 ARC

Alimentazione e anziani

Gli anni d'oro a tavola : pranzo e cena in serenità : manuale teorico-pratico di alimentazione per anziani in economia /
Giorgiano Sinigallia
Il segno dei Gabrielli, c2005
641.5 SIN

Sport e alimentazione

Alimentazione nello sport / William D. Mcardle, Frank I. Katch, Victor L. Katch ; [traduzione di Federica Ortolani e Giuseppe Torre]
CEA, 2001
613.2 MCA

Alimentazione e montagna / Luigi Giuriani, Federico Cioni
Mattioli, 2008
613.2 GIU

La dieta dello sportivo / Gudrun Dalla Via
Red, 2007
613.2 DAL

Integratori per lo sport e il benessere : dalla salute alla prestazione atletica / Marco Ceriani
Elika, c2013
613.2 CER

Allergie ed intolleranze

Allergie alimentari / Alice Sherwood
Tecniche Nuove, 2008
641.5 SHE

Come una pentola a pressione / Attilio F. Speciani, Gabriele Piuri
Tecniche nuove, [2013]
616.97 SPE

Dairy blues : il mal di latte : intolleranze, allergie e malattie da latte e latticini / Lorenzo Acerra
Macro, 2008
641.3 ACE

Manuale delle allergie e intolleranze alimentari / Marcello Mandatori
Tecniche nuove, 1998
616.97 MAN

Prevenire e curare le intolleranze alimentari / G. Fasani, P. Gianfranceschi, A. Speciani
Fabbri, 1999
616.97 FAS

Recuperare la tolleranza alimentare / Attilio Francesco Speciani
Tecniche nuove, c2010
616.97 SPE

Celiachia

Con gusto senza glutine : cucina appetitosa per chi vive la celiachia / Trudel Marquardt, Britta-Marei Lanzenberger ;
Tecniche nuove, [2012]
641.5 MAR

Cucinare senza glutine / Stefania Del Principe, Luigi Mondo
FAG, [2012]
616.3 DEL

Cucinare senza glutine : ricettario per celiaci / a cura dell'Associazione italiana celiachia
Demetra, 2004
616.3 DEM

Dizionario della celiachia e altri vocaboli utili
BIS, c2004
616.3 DIZ

Dolcezza senza glutine / Deborah Castro ; fotografie di Fulvio Pallavicini
Red, c2008
641.8 CAS

Senza glutine: pane, torte e biscotti : ricette sane e gustose per preparare in casa pizze, focacce, piadine, pane e dolci con ingredienti naturali, senza glutine e senza lattosio / Antonio Zucco
Terra Nuova, 2013
641.5 ZUC

Senza glutine : 120 ricette di impasti naturali per tutta la famiglia
/ Elena Gambuzza
Blu, 2011
641.5 GAM

Il villo appiattito : come vivere la celiachia / a cura di Franca Valdo
Armando, [2010]
616.3 VIL

Alimentazione e diabete

Come affrontare il diabete / Giuseppe Nacci
Editoriale Programma stampa, 2011
616.4 NAC

La cucina del cuore : diabete e ipertensione : 120 ricette per non perdere il buon umore e il gusto della buona cucina / Roberto Ferrari, Claudia Florio
Giunti Demetra, 2009
641.5 FER

Cucina rapida per chi ha il diabete : oltre 50 squisite ricette di facile preparazione / Patrizia Zanin
Edizioni Sì, 2010
641.5 ZAN

Curare il diabete con le medicine naturali / Michael T. Murray
Red, 2002
616.4 MUR

Diabete : guida pratica per vivere bene / Rosemary Walker, Jill Rodgers ;
Tecniche Nuove, c2005
616.4 WAL

Il diabete è reversibile? : ridurre la dipendenza dai farmaci mediante l'alimentazione / Julian M. Whitaker
Tecniche Nuove, 1993
616.4 WHI

Mio figlio ha il diabete / Jean-Jacques Robert ;
Armando bimbi, [2009]
618.92 ROB

Ricettario per diabetici e iperglicemici / Giuseppe Sangiorgi
Cellini e Annamaria Toti
Giunti Demetra, 2005
616.4 SAN

Alimentazione e cancro

Alimentare il benessere : come prevenire il cancro a tavola /
Franco Berrino
Angeli, c2010
613.2 BER

Le ricette anti-cancro / Richard Béliveau, Denis Gingras ;
prefazione di Umberto Veronesi
Sperling & Kupfer, [2010]
616.99 BEL

*La terapia Gerson : l'incredibile programma nutrizionale contro i
tumori e le altre malattie degenerative* / Charlotte Gerson, Morton
Walker
Macro, 2002
613.2 GER

Psicologia dell'alimentazione

Anima nel piatto / Deborah Lupton
Il Mulino, 1999
394.1 LUP

Dimmi cosa ti piace e ti dirò chi sei : le preferenze alimentari e la personalità / Noriko Kuriyama
Xenia, 2001
158 KUR

Drogati di cibo : quando mangiare crea dipendenza / Armando Piccinini
Giunti, 2012
616.85 PIC

Linguaggio del cibo : simboli e significati del nostro comportamento alimentare / Luciana Diodato
Rubettino, 2000
394.1 DIO

Mangiare / Paolo Rossi
Il Mulino, 2011
306.3 ROS

Peso, sesso, matrimonio : un delicato equilibrio / Richard B Stuart e Barbara Jacobson
Positive Press, 1997
155.3 STU

Quando il tuo corpo non ti piace / Kathy Bowen-Woodward ; Feltrinelli, 1998
158 BOW

Ragazzi, a tavola! : il momento del pasto come specchio delle relazioni familiari / Jesper Juul ; traduzione di Lucia Cornalba Feltrinelli, 2005
158 JUL

Psicopatologia del cibo: adolescenza e disturbi alimentari

Adolescenza e disturbi alimentari / Luciana Tumiatì ; prefazione di Luigi Ciotti
Giunti, 2012
616.85 TUM

Anoressia & bulimia : quello che i genitori (e altri) vogliono sapere / di Angela Favaro e Paolo Santonastaso
Positive Press, 1996
616.85 FAV

Disturbi alimentari : guida per genitori e insegnanti / Rachel Bryant-Waugh e Bryan Lask ; a cura di Roberto Ostuzzi
Erickson, 2013
616.85 BRY

Un corpo perfetto : gli adolescenti e i loro conflitti con il cibo / Marion Crook
Positive Press, 1996
616.85 Crook

DCA : disturbi del comportamento alimentare : manuale per operatori, insegnanti, genitori / Umberto Nizzoli, Claudio Colli, Chiara Covri
Carocci Faber, 2007
616.85 NIZ

E liberaci da anoressia e bulimia : manuale di auto-aiuto per madri e figlie : conoscere i disturbi alimentari e affrontarli insieme / Roberto Pagnanelli
Il punto d'incontro, 2004
616.85 PAG

Ragazzi ingordi, ragazzi inappetenti : se l'adolescente ha dei problemi col cibo : impariamo a capirlo e aiutarlo / Maria Malucelli
Angeli, 1994
155.5 MAL

Vostro figlio ha un disturbo alimentare? : guida pratica per genitori / B. T. Walsh, V. L. Cameron ; edizione italiana a cura di S. Fassino, C. Gramaglia
CSE, c2008
616.85 WAL

Anoressia

Al di là dell'amore e dell'odio per il cibo / Giorgio Nardone
Biblioteca Universale Rizzoli, 2003
616.85 NAR

Anoressia : la nostra occasione d'incontro : una madre e una figlia a confronto / Nadia Matta
Zephyro, 2005
616.85 MAT

Anoressia e bulimia : anatomia di un'epidemia sociale / Richard A. Gordon
Cortina, 1991
616.85 GOR

Anoressia nervosa : i fatti / Riccardo Dalle Grave
Positive Press, 1996
616.85 DAL

Appetiti : cibo, look e identità femminile / Caroline Knapp ;
traduzione di Lucia Corradini Caspani
Corbaccio, 2003
616.85 KNA

L'approccio psicoanalitico nella cura dell'anoressia-bulimia / a
cura di Domenico Cosenza ; prefazione di Fabiola De Clercq
Angeli, c2005
616.85 COS

Briciole : storia di un'anoressia / Alessandra Arachi
Feltrinelli, 1995
616.85 ARA

Il corpo in fame / Pierrette Lavanchy
Rizzoli, 1994
616.85 LAV

*Il cucchiaino è una culla : diario della battaglia di Yuyu contro
l'anoressia* / Giuditta Guizzetti
Aliberti, [2008]
616.85 GUI

*Dalle sante ascetiche alle ragazze anoressiche : il rifiuto del cibo
nella storia* / Walter Vandereyken, Ron van Deth
Cortina, 1995
394.1 VAN

Dominare l'anoressia nervosa : per vivere meglio / Christopher
Freeman
Armenia, c2004
616.85 FRE

Donne invisibili : l'anoressia, il dolore, la vita / Fabiola de Clercq
Bompiani, 1996
616.85 CLE

Fame d'amore : donne oltre l'anoressia e la bulimia / Fabiola De
Clercq ; con Massimo Birattari ; prefazione di Massimo Recalcati
Rizzoli, 1998
616.85 CLE

La gabbia d'oro : l'enigma dell'anoressia mentale / Hilde Bruch ;
traduzione di Lotte Dann Treves
Feltrinelli, 2003
616.85 BRU

Ho deciso di non mangiare più : una storia di anoressia / Justine ;
in collaborazione con Marie-Thérèse Cuny
Piemme, 2008
616.85 JUS

Il muro dell'anoressia / Domenico Cosenza
Astrolabio, [2008]
616.85 COS

*Le prigionie del cibo : vomiting, anoressia, bulimia : la terapia in
tempi brevi* / Giorgio Nardone, Tiziana Verbitz, Roberta Milanese
Ponte alle Grazie, 1999
616.85 NAR

Prima del digiuno : infanzia e cultura delle nuove adolescenti /
Mauro Grimoldi, Francesca Urciuoli
Angeli, 2000
155.5 GRI

*Questo corpo non è mio : capire l'anoressia attraverso gli occhi di
chi ne soffre /* Anna Salvo
A. Mondadori, 2008
615.85 SAL

La ragazza che non voleva crescere / Isabelle Caro ; traduzione di
Ximena Rodríguez
Cairo, 2009
616.85 CAR

La relazione padre-figlia nell'anoressia mentale / Tiziana Ficeto
Magi, 2001
616.85 FIC

*Tutto il pane del mondo : cronaca di una vita tra anoressia e
bulimia /* Fabiola De Clercq
Bompiani, 2005
616.85 CLE

*Volevo essere una farfalla : come l'anoressia mi ha insegnato a
vivere /* Michela Marzano
A. Mondadori, 2011
616.85 MAR

Bulimia

Il corpo in fame / Pierrette Lavanchy
Rizzoli, 1994
616.85 LAV

*Donne che mangiano troppo : quando il cibo serve a compensare
i disagi affettivi /* Renate Göckel
Lyra libri, 1990
155 GOC

Finalmente liberi dal cibo / Renate Göckel ; [traduzione dal
tedesco di Gianna Borghi ... et al.]
Feltrinelli, 1994
616.85 GOC

La magia dello spago : gli inganni della bulimia / Roberta
Trattner Sherman e Ron A. Thompson
Positive Press, 1998
616.85 TRA

*Migliorare morso dopo morso : un manuale di sopravvivenza per
chi soffre di bulimia nervosa e disturbi del comportamento
alimentare /* Ulrike Schmidt, Janet Treasure
Positive Press, 1994
616.85 SCH

L'ultima cena : anoressia e bulimia / Massimo Recalcati ;
presentazione di Fabiola De Clercq
B. Mondadori, 1997
616.85 REC

I testi proposti sono tutti reperibili presso la Biblioteca Comunale di Mariano Comense e all'interno delle sezioni sono stati ordinati alfabeticamente per titolo.

Biblioteca Comunale
Via Garibaldi 3
22066 Mariano Comense (Co)
Tel.: 031745203
E-mail: biblioteca@comune.mariano-comense.co.it
Sito web e catalogo on-line: www.brianzacomascabiblioteche.it

Orario di apertura
Lunedì: 14.30-20.30
Martedì: 9.00-13.00 / 14.30-18.30
Mercoledì, Giovedì, Venerdì: 14.30-18.30