

Nutrire l'immunità contro Covid-19

Anna Giulia Bottaccioli
Francesco Bottaccioli

Anna Giulia Bottaccioli
Francesco Bottaccioli

Non tutti quelli che vengono a contatto con SARS-CoV-2 si ammalano e non tutti quelli che si ammalano sviluppano la forma grave della malattia.

Il libro analizza i fattori che influenzano il sistema immunitario: fattori modificabili da ognuno di noi, come l'alimentazione, l'attività fisica e lo stato mentale ed emozionale; modificabili con uno sforzo collettivo, guidato da una scienza e da una politica lungimiranti, come l'inquinamento, la povertà, il servizio sanitario.

Sulla base di una revisione ampia della letteratura scientifica, il volume dettaglia tutto ciò che può sostenere la risposta del sistema immunitario, con capitoli dedicati all'alimentazione, alla nutraceutica, alla gestione dello stress. Esamina anche la letteratura scientifica disponibile sui trattamenti farmacologici e non farmacologici.

Il libro si rivolge alle persone che vogliono conoscere per accrescere le proprie risorse nella gestione della salute. Si rivolge agli operatori sanitari mettendo a loro disposizione una bussola scientifica per orientare la propria attività. Si rivolge alle autorità scientifiche, sanitarie e politiche affinché siano creative e coraggiose. La vaccinazione potrà essere di grande aiuto se sarà strettamente monitorata e inquadrata in uno sforzo collettivo di cambiamento delle condizioni che hanno reso inefficiente la resilienza al virus SARS-CoV-2.

Anna Giulia Bottaccioli (Roma 1987) è medico specialista in medicina interna, Master universitario in dietetica e nutrizione clinica, diploma in Agopuntura. Insegna all'Università San Raffaele di Milano e nel post-laurea delle Università di Torino e L'Aquila.

Francesco Bottaccioli (Umbertide 1949) è filosofo della scienza e psicologo a indirizzo neuroscienze cognitive. Ha fondato la Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia, disciplina che insegna in alcune Università tra cui L'Aquila e Torino.

Insieme hanno scritto, per Edra, *Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata. Il manuale* (2017) tradotto in inglese e spagnolo (2020).

ISBN 978-88-214-5407-3



9 788821 454073

Euro 19,90

Nutrire l'immunità Covid-19

edra

Nutrire l'immunità contro Covid-19

Integrare la cura
Cambiare la sanità

