

Essendo un lettore curioso e accanito, quando entro in una libreria sfoglio decine di libri alla ricerca di novità nei settori che più m'interessano professionalmente come Yoga, alimentazione, longevità, meditazione e altro. Ovviamente non posso comprare e leggere tutti i libri che sfoglio, eppure quello di Sergio Mambrini l'ho comprato e l'ho letto subito per vari motivi.

Da quasi quarant'anni conosco l'autore del libro, che ho incontrato nel periodo in cui anch'io stavo vivendo dei cambiamenti importanti nella mia vita.

Leggendo "*Pasti chiari*" mi sono sentito in sintonia con Sergio. Ho apprezzato la sua sincerità e il coraggio delle sue scelte, soprattutto quando parla delle sue esperienze personali nelle brevi storie inserite qua e là nel testo.

Sul piano dei contenuti teorici, più razionali e meno emozionali delle storie narrate, si possono trovare tante informazioni, utili e interessanti, che aiutano il lettore a capire cos'è veramente la prevenzione, l'importanza di un'alimentazione equilibrata, le qualità necessarie affinché un cibo possa essere considerato sano, l'importanza dei cereali integrali, sperimentati dall'uomo per migliaia di anni, il pregio delle verdure di stagione e dei legumi. In merito l'autore scrive: "*Sembra tutto così difficile da mettere in pratica proprio perché è troppo semplice*". Quest'osservazione, secondo me, è utile sotto vari aspetti, come quando Mambrini dà consigli sulla masticazione, oppure quando si sofferma sui danni collegati all'eccessivo consumo di carne e altri prodotti animali. In un capitolo molto interessante l'autore esamina il loro abuso e le conseguenze deleterie per la salute e l'ambiente. Il libro, infine, contiene ricette e principi alimentari che aiutano a condurre uno stile di vita più sano.

Secondo me la forza, sincera e appassionata, di "*Pasti chiari*" è l'elemento autobiografico, che nasce dalla guarigione e lo differenzia da altri libri più orientati verso spiegazioni scientifiche o complicati ricettari.

Molti conosceranno il detto "*Patti chiari e amicizia lunga*". Io, con uno scherzoso gioco di parole, termino con "*Pasti chiari e amicizia lunga*", e l'augurio che ogni lettore faccia pace con il proprio corpo attraverso un'alimentazione salutare, seguendo i consigli esposti nel libro.



Vittorio Calogero