

Appuntamenti Arte, Libri e Musica Primo Piano

# Eliana Liotta presenta Smartfood, il cibo siciliano di lunga vita. Sanlorenzomercato, 8 dicembre

di: Redazione

8 dicembre 2016





**Eliana Liotta** presenta **sabato 8 dicembre alle ore 18.00 a SanLorenzo Marcato** il suo best seller da 100 mila copie, «**La Dieta Smartfood**», in corso di traduzione in otto lingue e in 20 Paesi, e l'applicazione pratica, «**Le ricette Smartfood**». I due libri, editi da Rizzoli, sono certificati dallo IEO, Istituto europeo di oncologia di Milano. L'autrice, giornalista scientifica, è siciliana e siciliani sono molti ingredienti e molte pietanze di lunga vita approvati dal grande centro clinico e di ricerca fondato da Umberto Veronesi: dalle polpette di sarde all'insalata di finocchi, cipolle e arance rosse.

Tra i *Longevity Smartfood*: arance rosse, cachi (si coltiva in maniera intensiva l'albero), ciliegie, capperi, cioccolato nero (di Modica), cipolle (di Giarratana), fragole, lattuga, melanzane, mele (dell'Etna), prugne nere, peperoncino, uva.

Tra i *Protective Smartfood* ci sono: basilico, menta e origano, mandorle (Avola), pistacchi (Bronte), pomodori, olio extravergine di oliva (Nocellara del Belice), semi di zucca e di girasole, legumi, cereali integrali, aglio.



Le ricette di ispirazione siciliana:

Insalata agrodolce con finocchi, cipolle e arance rosse

Capesante gratinate con granella di pistacchi e scorza di limone

Sformatini di cous cous con capperi, pomodori secchi e freschi ed emulsione di olive

Trenette con pesto alla trapanese

Polpette di sarde al sugo

Calamari ripieni

Alici in tortiera al profumo d'arancia rossa e contorno di finocchi e cedro

Paté di capperi

Paté di melanzane

Couscous della tradizione con cernia, peperoni rossi e peperoncini verdi

Rondelle di pesce spada imbottito con peperoni in doppia veste

Fagottini di sarde su letto di quinoa e verdure di stagione

## Note biografiche

Eliana Liotta, giornalista, scrittrice e comunicatrice scientifica, ha scritto per Rizzoli il best seller *La Dieta Smartfood*, un caso editoriale nel 2016, subito tradotto in otto lingue, e il suo seguito, *Le ricette Smartfood*, entrambi con il marchio scientifico dello IEO di Milano. Firma del *Corriere della Sera*, è autrice del blog su *Io donna* «Il bene che mi voglio». In Rcs è stata direttore del mensile, del sito e della collana di libri *OK Salute* e vicedirettore del settimanale *Oggi*.

Nata a Siracusa, è cresciuta a Castelvetro (Trapani) e a Palermo. Laureata in pianoforte a 18 anni al Conservatorio Vincenzo Bellini di Palermo. A 21 anni ha vinto il concorso «Antonella De Stefani» per giovani giornalisti al *Giornale di Sicilia*, dove ha completato il praticantato alla redazione del *Tgs*, conducendo tg e dirette. Si è trasferita a Milano a 25 anni, ma a gennaio 2015 ha ripreso i rapporti professionali con la sua terra, accettando la nomina a Brand promotion manager dell'ente lirico Teatro Massimo di Palermo. Nel 2010 le era stato conferito il premio «Giornalismo in rosa» della Regione Sicilia.

---

Eliana Liotta con Pier Giuseppe Pelicci e Lucilla Titta

### **LA DIETA SMARTFOOD**

In forma e in salute con i 30 cibi che allungano la vita

Smartfood è la prima dieta italiana con un marchio scientifico: è approvata dal celebre IEO di Milano. Un programma semplice ma rivoluzionario per la linea e la salute.

Questo libro fa finalmente chiarezza su cosa, quanto e come mangiare per vivere di più e meglio. Smartfood è la prima dieta italiana con un marchio scientifico: nasce in collaborazione con un grande centro, l'Istituto europeo di oncologia (IEO) di Milano. Facile da seguire, propone un metodo in due fasi per cambiare senza sacrifici le abitudini a tavola. I risultati? Si combattono i chili di troppo e si prevengono cancro, patologie cardiovascolari, metaboliche e neurodegenerative. Alcuni alimenti, infatti, si comportano come farmaci, capaci di proteggere l'organismo. E i protagonisti della Dieta Smartfood sono proprio questi 30 cibi smart, cioè brillanti, intelligenti, perché saziano, contrastano l'accumulo di grasso, allontanano le malattie e allungano la vita. Si tratta di alimenti comuni: dalla lattuga ai cereali integrali, dalle fragole ai pistacchi. In questo libro, la giornalista Eliana Liotta spiega in modo semplice come inserirli nei menù e rivoluzionare in poche mosse il nostro stile di vita. La Dieta Smartfood si basa su migliaia di ricerche scientifiche e sugli studi all'avanguardia di nutrigenomica, la disciplina che si occupa delle relazioni tra il cibo e il Dna. È un mondo affascinante. Si è scoperto che certe molecole contenute negli alimenti influenzano l'espressione dei geni e quindi il nostro stato di salute. Le sostanze degli Smartfood sembra che facciano ancora di più: imbavagliano i geni dell'invecchiamento e accendono i geni della longevità.