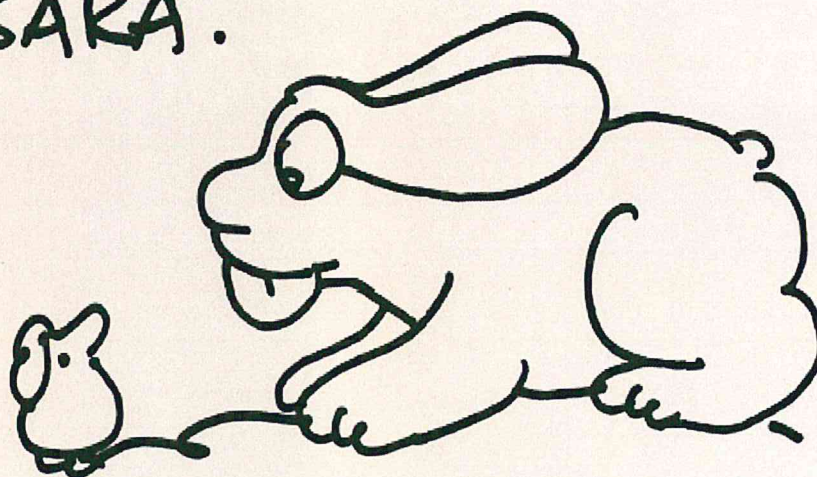


CATALOGO LIBRI

La Biblioteca di Sara

libri e letture in corsia

CIAO /
SARA!



Il progetto

La Biblioteca di Sara è un servizio di distribuzione e prestito libri in corsia nato dalla collaborazione fra il progetto "Prendersi Cura" e la Biblioteca Biomedica dell'Azienda Ospedaliera "Santa Maria degli Angeli" di Pordenone per ricordare Sara Moranduzzo.

A chi si rivolge

Ai pazienti e ai familiari che accedono ai reparti ospedalieri, e a coloro che ne sono interessati.

Che cosa si propone

Migliorare la qualità della degenza stimolando l'interesse e la vitalità delle persone attraverso il contatto con i libri, che costituiscono un valido ausilio anche grazie alla loro capacità di distrarre, divertire, ispirare, sostenere e procurare sollievo.

Riferimenti:

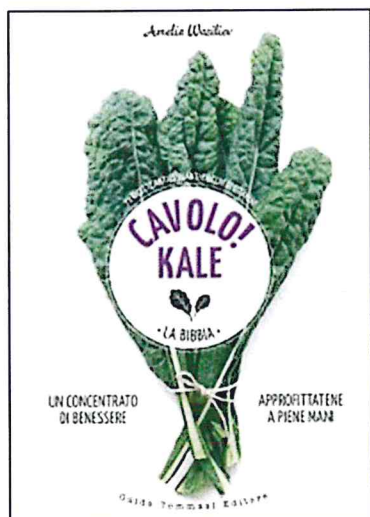
La Biblioteca di Sara

c/o Biblioteca Medica (vecchia chiesetta ospedale)

tel. 0434/399390

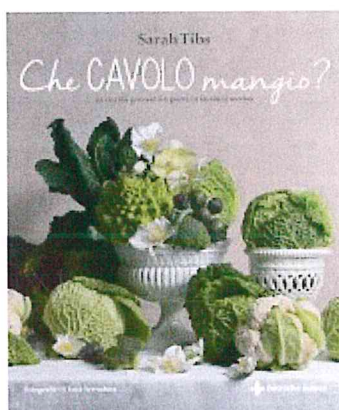
Orari: dal lunedì al venerdì dalle ore 8:00 alle ore 13:00

Cavolo! Kale: la bibbia: 71 ricette antiossidanti e ricche di vitamine / Amelia Wasiliev; fotografie di Deirdre Rooney - Milano: G. Tommasi, 2015. - 159 p. : ill. ; 22 cm.



Lo sapevate che il “kale” (cavolo riccio) ha insospettabili proprietà benefiche per la salute? È straordinariamente ricco di sostanze nutritive: contiene vitamine, antiossidanti, acidi grassi, omega 3, fibre e minerali. Gli antiossidanti e la sua clorofilla aiutano la digestione, favoriscono, l’eliminazione delle tossine, la depurazione dell’organismo e infine anche la perdita di peso. Infatti, è un alimento poco calorico e i glucosinolati che contiene riducono l’assorbimento dei lipidi nel corpo. I suoi benefici sono davvero enormi e contiene alcune delle sostanze nutritive più importanti per la vostra salute. Questo libro vi guiderà alla scoperta di questo super alimento: le varietà, le proprietà, e soprattutto come consumarlo con ricette inedite e fresche, leggere e appetitose, smoothies e piatti unici, fino ai dessert. Tutte facili e veloci, illustrate nei dettagli. Insomma, se dovete inserire verdura extra nella vostra dieta, scegliete il kale, e qui scoprirete come. Come gli altri volumi della collana “Green & Good”, si tratta di una guida agile e accattivante, dalla consultazione semplice, con molte ricette rapide. Tutte orientate a uno stile di vita sano per aiutarci a ritrovare quel benessere che lo stile di vita contemporaneo spesso ci fa perdere.

Che cavolo mangio? La cucina preventiva porta in tavola il sorriso / Sarah Tibs; fotografie di Luca Serradura - Milano: Tecniche Nuove, 2015. - 189 p. : ill. ; 24 cm.



Ironico e diretto, questo libro è creato pensando che mettersi a tavola debba restare un piacere sempre, per il palato e per lo spirito. E nel farlo risponde anche a tre domande.
Cosa sto mangiando?

Viene spiegata la capacità degli alimenti, precisamente dei loro componenti, di creare sinergie a favore o a sfavore dello stato di buona salute. Con un registro informale porta il lettore dentro ai processi e ne spiega in modo semplice e chiaro i meccanismi.

Cosa posso cambiare?

Concretizza quanto spiegato illustrando alcune ricette create nell'assoluto rispetto delle indicazioni date. La rigida adesione alle indicazioni del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro vuole essere una testimonianza di quanto, anche senza sgarro alcuno, si possano ottenere risultati soddisfacenti il palato e la vista.

Come posso cambiare?

L'invito che si compie non è tanto legato a un cambiamento rapido e radicale, quanto al tentativo di introdurre gradualmente, nella propria mente oltre che nel proprio piatto, abitudini alimentari che siano di aiuto a eliminare la propria dieta dalle variabili di rischio per la salute.

I contenuti di carattere scientifico sono supervisionati da una biologa specialista in Scienze dell'alimentazione.

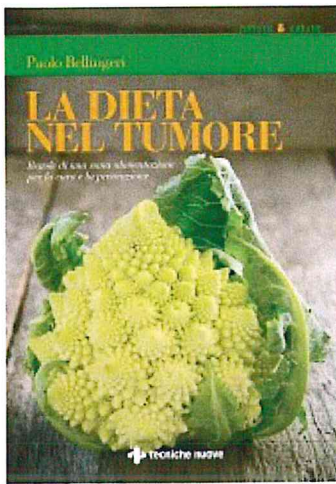
Il libro dà la possibilità di vedere on-line alcune ricette filmate e cucinate direttamente dall'Autrice.

Dieta durante le terapie anticancro: che cosa mangiare prima, durante e dopo i trattamenti / Jodi Buckman Weinstein - Milano: Red! 2015 - 159 p. ; 21 cm.



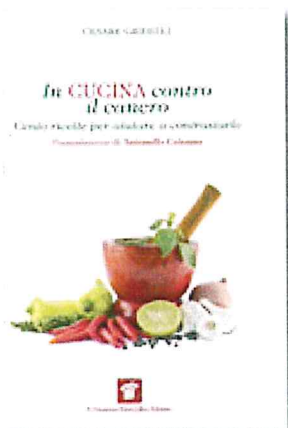
Questo libro spiega quali sono gli effetti collaterali dei trattamenti antitumore che possono indurre modificazioni dell'appetito, e di conseguenza dell'apporto nutrizionale, suggerendo per ciascuno di essi (nausea, dolore alla bocca, stanchezza cronica, perdita o aumento di peso...) gli alimenti e i menu più adatti a contrastarlo. Inoltre, suggerisce le linee guida per lo stile di vita e l'alimentazione a conclusione delle terapie, per favorire la guarigione e un maggior controllo della propria salute per gli anni a venire. Una dieta mirata è fondamentale per affrontare al meglio le fasi che precedono, accompagnano e seguono le terapie anticancro. Assumere la giusta quantità di nutrienti, sapere quali alimenti attenuano o aggravano i sintomi della chemioterapia o della radioterapia è determinante per potenziare il sistema immunitario, migliorare il benessere generale dell'organismo, incrementare l'energia e il tono dell'umore.

La dieta nel tumore: regole di una sana alimentazione per la cura e la prevenzione / Paolo Belingeri - Milano: Tecniche Nuove, 2014. - 213 p. ; 24 cm.



Dieta e tumore, una coppia antitetica per contenuti, piacevolezza, interesse! Quale strumento di conoscenza, condivisione, crescita, può essere il cibo, che con quotidianità assumiamo, seguendo tradizioni, abitudini, credenze. Spesso dimentichiamo che noi siamo e cresciamo attraverso un bisogno del corpo ma anche di quell'anima che il cibo nutre. Cibo e piacere sono un bisogno fondamentale ma anche un potente strumento per la prevenzione di patologie importanti e spesso di difficile controllo come il cancro. Cibo che interagisce con la parte più misteriosa delle nostre cellule, il DNA, l'RNA, quel materiale genetico che dagli alimenti trae forza e sostanze in grado di ripararlo, "istruirlo", costruirlo, attraverso le generazioni (il concetto della nutricenómica). Ma qual è il cibo Buono per il palato e Buono per la cura? È possibile coniugare il piacere della buona tavola con i presupposti scientifici in un piatto gastronomico che sia in grado di gratificare anche il palato, le abitudini, la Dieta Mediterranea? È l'intento di questo libro che attraversando il complesso scientifico della nutrizione riesce a rivisitare piatti piacevolissimi e stuzzicanti, un universo di gusti variegati, dalle spezie alle più semplici erbe aromatiche, ai prodotti integrali. Un invito al fare e al cucinare.

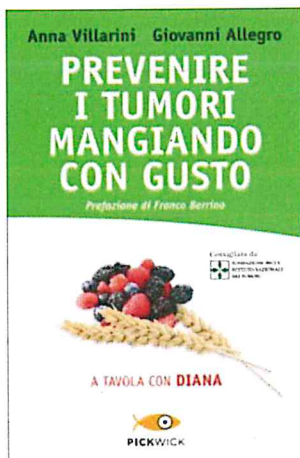
In cucina contro il cancro: cento ricette per aiutare a contrastarlo / Cesare Gridelli; presentazione di Antonello Colonna. - Roma: Il Pensiero Scientifico, 2014 - XII, 151 p. ; 21 cm



Il cancro ha una genesi multifattoriale le cui cause sono legate a fattori genetici e ambientali. Tra questi ultimi, l'alimentazione svolge un ruolo importante, sia per il consumo eccessivo di alimenti poco salutari come grassi, alimenti ipercalorici e bevande alcoliche, sia per i fattori di rischio legati a scorrette modalità di conservazione e di cottura degli alimenti. Per contro in alcuni alimenti sono presenti sostanze che, nel quadro di una corretta alimentazione, e di uno stile di vita salutare, possono avere caratteristiche protettive. Questo volume, oltre a riassumere le nozioni di base sulle abitudini alimentari maggiormente collegate al rischio di

sviluppare tumori e su quelle che invece sarebbe consigliabile privilegiare, propone 100 semplici ricette per alimentarsi in modo sano senza rinunciare al gusto.

Prevenire i tumori mangiando con gusto / Anna Villarini, Giovanni Allegro; prefazione di Franco Berrino; a cura di Nicoletta Pennati. - 5. ed. - Milano: Sperling & Kupfer, 2009. - XVIII, 396 p. ; 21 cm.



Dal 1995 il progetto di ricerca DIANA, coordinato dall'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano, studia le relazioni tra alimentazione e tumore al seno. Ecco finalmente un libro, basato sui risultati di questo studio, che ci spiega come ridurre i fattori di rischio del tumore e delle recidive, alleviare gli effetti collaterali delle terapie e aumentarne l'efficacia, semplicemente cambiando la nostra dieta. Ma non solo: questo volume raccoglie anche molti consigli pratici (e tante gustose ricette) per modificare le abitudini alimentari dannose e combattere sovrappeso, osteoporosi, diabete, ipertensione, anemia.

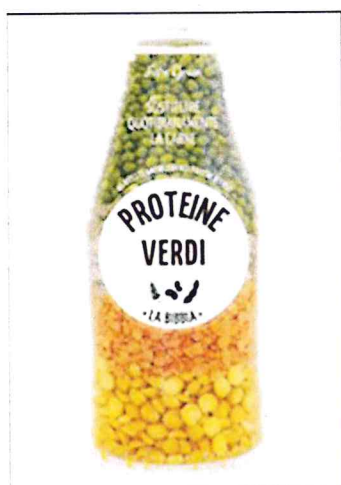
Prevenire in cucina mangiando con gusto: secondo le ricette della tradizione italiana / Anna Villarini - Milano: Sperling & Kupfer, 2014. - XI, 402 p. ; 21 cm.



"La scienza ha dimostrato che semplicemente mangiando nel modo giusto – cioè privilegiando i vegetali - e con un corretto stile di vita è possibile prevenire importanti malattie come il tumore, il diabete, l'infarto, l'ictus e, non ultima, l'obesità. Sì, ma mangiare è, e dovrebbe rimanere, uno dei piaceri della vita. Come

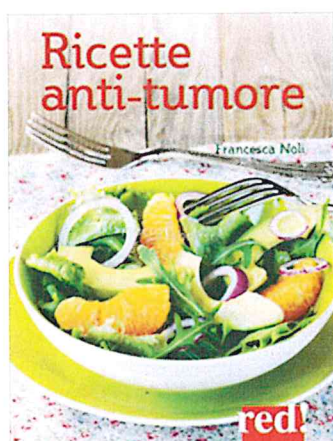
coniugare ciò che dice la ricerca scientifica e le irrinunciabili emozioni che il buon cibo sa regalare? Anna Villarini, nutrizionista e ricercatrice, si occupa da anni di alimentazione, ed è coordinatrice dello studio Diana 5 dell'Istituto dei Tumori, che indaga sulle relazioni tra cibo e tumore al seno. Sa bene quindi quanto sia fondamentale il cibo nella prevenzione di molte patologie ma, da appassionata di cucina, ha anche sempre sperimentato nuove vie, impegnandosi a unire sfiziosità e salute per i suoi pazienti. Ha così rivisitato ricette tipiche della tradizione italiana, le ha divise per i dodici mesi dell'anno, per esaltare sapori e abbinamenti con la freschezza e le virtù di frutta e verdura di stagione. Impreziosito dall'apporto di alcuni piatti esclusivi creati da chef come Moreno Cedroni, Sergio Barzetti, Alessandro Corbetta, Gianluca Scolastra e Giovanni Allegro, un libro con oltre cinquecento ricette – moltissime delle quali adatte anche a chi è intollerante al glutine – dalle colazioni ai dolci, ricche di indicazioni riguardo le proprietà dei cibi e di trucchi rubati agli esperti di cucina. "

Proteine verdi: la bibbia / Fern Green; fotografie di Deirdre Rooney - Milano: Guido Tommasi, 2016. - 159 p. : ill. ; 22 cm.



Per un regime alimentare sano ed equilibrato, senza carenze di proteine. Ricette basate sulle migliori proteine vegetali, come i ceci, le lenticchie, i fagioli, il tofu, la frutta in guscio, i semi, i cereali e il tempeh. Le proteine verdi sono molto salutari: povere di grassi, ricche di fibre, vitamine e minerali.

Ricette anti-tumore / Francesca Noli - Cornaredo: Red, 2015. - 111 p. : ill. ; 22 cm



Le cattive abitudini alimentari, e più in generale uno stile di vita poco salutare, possono giocare un ruolo fondamentale nell'insorgenza di alcuni tipi di tumore. Per questo è importante alcuni semplici comportamenti in grado di aiutarci a vivere più a lungo. Perché la vera prevenzione comincia a tavola. Oltre a chiarire il rapporto tra alimentazione e tumori, il libro contiene un ampio ricettario, con piatti semplici e gustosi da preparare, in linea con le indicazioni di fonti autorevoli. E' la riedizione di Dieta anti-tumore.

I vantaggi della corretta alimentazione / di Giorgio Donegani e Simona Donegani - Cinisello Balsamo: San Paolo, 2003 - 215 p. : ill. ; 20 cm.



Un volume per comprendere la profonda relazione che intercorre tra cibo e benessere fisico e psicologico. Una guida per imparare a nutrirsi correttamente, per conoscere gli alimenti, saperli scegliere, conservare e valorizzare nella preparazione. Uno stimolo per riflettere sul nostro rapporto con il cibo e organizzarlo in armonia con gli altri e l'ambiente.