

"Il triangolo di fuoco e l'energia per la vita": termodinamica applicata al cibo

Author : Redazione

Date : 19 febbraio 2015



La termodinamica applicata alla vita reale: non è un manuale scientifico, né un libro per addetti ai lavori. Si caratterizza per un approccio pratico e divulgativo e si serve di aneddoti e di riflessioni per spiegarci le “regole del gioco” e fornirci le dritte per vivere meglio e preservare la nostra salute. Si tratta del libro *Il triangolo di fuoco e l'energia per la vita* (Edizioni ETS, 25 euro) di **Frank Lloyd Dini**, cardiologo e ricercatore presso l'Azienda Ospedaliero Universitaria di Pisa. Il suo testo verrà presentato **venerdì 20 febbraio alle 18** presso la casa editrice ETS insieme al Prof. Marco Piccolino - Università di Ferrara e al Dott. Sergio Scarselli - Presidente onorario dell'Accademia dell'Ussero.

Il libro insegna a sfruttare i principi della termodinamica che, lungi dall'essere applicabili solo a macchine e motori, permeano ogni cosa nell'Universo. La storia della scienza, dunque, a servizio della vita quotidiana. Che spiega ma non banalizza. È questa – in sintesi – la filosofia del libro, che in questo volume parte da concetti scientifici per offrirci insegnamenti pratici da applicare nella vita di tutti i giorni per ritrovare benessere e rimanere in forma. E lo fa con uno stile concreto e diretto, come la sua scrittura.

L'assunto del libro è che dobbiamo disperdere efficacemente il calore prodotto costantemente dall'organismo, senza raffreddarci, e cioè mantenendo costante la temperatura del corpo. Un obiettivo che è possibile raggiungere, a patto di seguire le opportune “regole del gioco”. Sappiamo, infatti, che la nostra energia deriva dal cibo. Tuttavia, non tutti sanno che all'introduzione di tale flusso di energia ordinata (il cibo) deve corrispondere la fuoriuscita di energia disordinata (il calore).

L'autore spiega in maniera puntuale e rigorosa come benessere e prevenzione possano essere basate non solo sulla qualità dell'alimentazione, sulla lotta all'obesità e alla sedentarietà (e dunque su un corretto stile di vita) ma anche sulla capacità dell'organismo di disperdere efficacemente il calore metabolico in analogia al funzionamento delle macchine e dei motori che, per lavorare bene, hanno bisogno di un idoneo sistema di refrigerazione.

Il calore è infatti una forma di energia disordinata, che trasporta con sé il suo disordine. Negli esseri umani, la sua dispersione può avvenire in seguito ad un'attività fisica svolta moderatamente e nelle migliori condizioni ambientali e in virtù di un'alimentazione che rispetti il corretto apporto calorico e la giusta dose di anti-ossidanti. Un ruolo fondamentale è poi svolto dall'acqua, che “cattura” ed elimina il calore in eccesso, come accade quando sudiamo

o ci muoviamo in acqua.

Per vivere bene e garantirci una *mens sana in corpore sano*, dobbiamo tenere a mente l'insegnamento del libro secondo cui disperdere adeguatamente il calore è tanto importante quanto nutrirsi in maniera corretta. Un consiglio da mettere in pratica nella vita quotidiana. In che modo? Semplicemente modificando opportunamente i nostri comportamenti e gli stili di vita di ogni giorno.