Steven Sloman, Philip Fernbach
L'ILLUSIONE DELLA CONOSCENZA
Raffaello Cortina Editore
Pagine: 316
Prezzo: 22,10 euro

PERCHÉ NON PENSIAMO DA SOLI

Il contagio delle idee e delle paure è più efficace del contagio dei virus

Gli esseri umani hanno sviluppato società e tecnologie molto complesse ma la maggior parte di noi non sa nemmeno come funziona una penna o una bicicletta. Com'è possibile che si sia ottenuto così tanto nonostante si comprenda così poco? Gli scienziati cognitivi Steven Sloman e Philip Fernbach ci spiegano come sopravviviamo (e prosperiamo) malgrado le carenze della nostra mente in una ricca comunità della conoscenza. La risposta a tutto questo è nella natura intrinsecamente collettiva della conoscenza, che ci permette di saperne di più rispetto a quanto effettivamente sappiamo. La nostra mente collaborativa ci permette di fare cose incredibili. Questo libro sostiene che il vero genio può essere trovato nei modi in cui usiamo l'intelligenza di tutti coloro che ci circondano.

"La mente umana è, allo stesso tempo, geniale e patetica, brillante e stolta. Le persone sono capaci delle imprese più notevoli, di conquiste che sfidano gli dei. Siamo passati dalla scoperta del nucleo atomico nel 1911 ad armi nucleari da megatoni in poco più di quarant'anni. Abbiamo imparato a dominare il fuoco, creato istituzioni democratiche, camminato sulla Luna e sviluppato pomodori geneticamente modificati. E tuttavia siamo capaci anche delle più impressionanti dimostrazioni di arroganza e idiozia. Ognuno di noi va soggetto a errori, qualche volta a causa dell'irrazionalità, spesso per ignoranza. È incredibile che gli esseri umani siano in grado di costruire bombe termonucleari; altrettanto incredibile è che gli esseri umani costruiscano effettivamente bombe termonucleari (e le facciano poi esplodere anche se non sono del tutto consapevoli del loro funzionamento). È incredibile che abbiamo sviluppato sistemi di governo ed economie che garantiscono i comfort della vita moderna, benché la maggior parte di noi abbia solo una vaga idea di come questi sistemi funzionino. E malgrado ciò la società umana funziona incredibilmente bene, almeno quando non colpiamo con radiazioni le popolazioni indigene. Com'è possibile che le persone riescano a impressionarci per la loro ingegnosità e contemporaneamente a deluderci per la loro ignoranza? Come siamo riusciti a padroneggiare così tante cose nonostante la nostra comprensione sia spesso limitata? Queste sono le domande a cui cercheremo di rispondere nel libro."

PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO

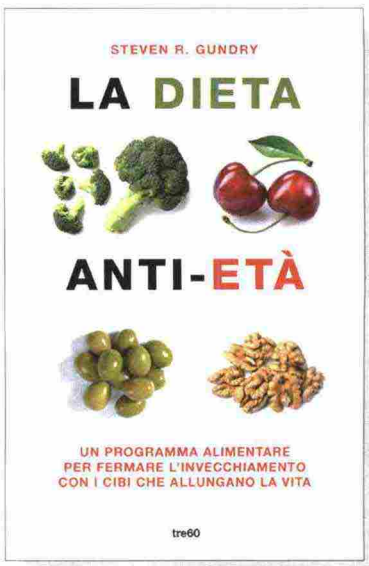
Un programma alimentare per fermare l'invecchiamento con i cibi che allungano la vita

Non importa quanti anni hai, quanti te ne senti o di quanta salute godi in questo momento. Tutti possiamo cambiare in fretta quando abbiamo i consigli giusti e siamo motivati. Se segui il programma di questo libro, nel giro di poche settimane avrai una flora intestinale più forte e ricca e meno ospiti indesiderati, e comincerai a vedere e a sentire una differenza nei tuoi livelli di energia, nella mancanza di sintomi di molte delle malattie più comuni dell'invecchiamento, dentro di te e anche sulla bilancia.

Rimanere sani e giovani più a lungo, quindi, si può: attraverso lo studio delle malattie dell'invecchiamento e l'osservazione dello stile di vita dei centenari (in particolare gli abitanti delle 6 Zone Blu del mondo), Gundry ha scoperto che le patologie legate all'età non sono unicamente frutto di una degenerazione biologica ma dipendono dallo stato del nostro microbioma, l'insieme dei batteri che popolano il nostro intestino. Un'alterazione della flora batterica, infatti, è responsabile di numerosi disturbi quali obesità, artrite, depressione, ma anche patologie più gravi come il diabete, il cancro e l'Alzheimer. Il dottor Gundry ha dimostrato che, seguendo alcune semplici regole, è possibile prevenire e curare queste malattie.

Il suo programma alimentare a ridotto apporto calorico è ispirato alla dieta mediterranea e basato sui cibi di stagione e olio d'oliva, pesce azzurro, frutta secca, tè verde, ma anche vino rosso e cioccolato fondente. I suoi suggerimenti alimentari, uniti alla giusta dose di movimento, possibilmente all'aria aperta, ti permetteranno di invecchiare godendo di un'ottima salute.

Steven R. Gundry
LA DIETA ANTI ETÀ
Edizioni Tre60
Pagine: 384
Prezzo: 14,90 euro



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005345

Raffaello Cortina