

Che una sana alimentazione ed un'attività fisica controllata rappresentino il primum movens per la salute e per la qualità della vita lo penso e lo dico da anni, per cui quando Luca Barbieri, vulcanico ed estroverso chef bresciano mi ha chiesto di dedicargli una piccola prefazione mi sono sentito lusingato ed in qualche misura privilegiato.

L'ultimo scritto di Luca, dopo il successo dei suoi libri e delle sue ricette dedicate ai diabetici ed ai celiaci, dà la misura della sua competenza e professionalità in un mondo, quello dello sport, pieno di improvvisazione e di incompetenza.

Questo **“Athletic culinary book”** è un creativo esercizio gastronomico applicato alla scienza, unico nel panorama dell'alimentazione sportiva dove vigono regole mai scritte, ma inveterate di diete approssimative, ipercaloriche, iperlipidiche, iperproteiche, totalmente prive di fondamento scientifico e soprattutto foriere di aumentato rischio cardiovascolare e tumorale.

Luca in modo del tutto spumeggiante **“inventa e crea”** ricette basate su un'alimentazione prevalentemente mediterranea povera di grassi animali, ricca di antiossidanti frutta e verdura e di grassi vegetali del tutto in linea con le raccomandazioni nutrizionali delle più accreditate Società Scientifiche (ADI, SID, SIO, ADA, EASD, AHA etc).

Questo libro rappresenta uno strumento innovativo anche per la continua ricerca di qualità nella scelta della materia prima e di rigore quasi maniacale nell'iter alimentare (dalla preparazione alla manipolazione dei cibi ai sistemi di cottura etc.) proponendosi come **“continuum”** tra il piacere della tavola e la qualità della vita.

Chi scrive dispensa quotidianamente consigli dietetici ed elementi educativi nutrizionali ma non disdegna affatto la buona tavola essendo tra l'altro un aficionado di Slow Food; Luca Barbieri è riuscito a coniugare i bisogni nutrizionali della gente comune e dello sportivo con il piacere del cibo senza mai perdere di vista il concetto di salute.

Credetemi non è poco, e di questo dobbiamo ringraziarlo facendo tesoro dei suoi preziosi consigli che dovrebbero capillarmente far parte della nostra vita quotidiana.

Buona lettura e buon appetito!