



BIBLIOTECA DELLA SALUTE MENTALE  
E DELLE SCIENZE UMANE  
"Gian Franco Minguzzi" – "Carlo Gentili"  
via S. Isaia, 90 – 40123 Bologna  
Tel. 051-5288529/36

## ***Il LIBRO del MESE***

### **LE SEGNALAZIONI DELLA BIBLIOTECA Numero 64 (aprile 2020)**

*“La nostra società attribuisce oggi al cibo, al modo in cui lo produciamo, al modo in cui lo consumiamo, un peso sempre crescente. Sostenibilità ambientale, tutela della biodiversità, etica alimentare, promozione della salute e del benessere, tutela dei valori culturali legati al cibo, sono temi che toccano ciascuno di noi sempre di più. È ora che entrino anche nei processi di cura e recupero di chi si rivolge ai nostri servizi” (p. 11)*

*Antico detto di medicina cinese:  
“Il cibo fa il sangue e il sangue fa lo spirito” (p. 30)*



**Marie-Françoise Delatour**

**Alimentazione e salute mentale: sperimentazioni, insegnamenti e nuove evidenze per integrare le terapie oggi disponibili**

Bologna : Pendragon, 2019

207 p.

Collocazione: mon fd 2 DEL

Il libro prende origine da un percorso triennale nato da una co-progettazione fra il DSM di Bologna e le associazioni interessate ad approfondire l'importanza dell'alimentazione in caso di problemi di salute mentale. Frequentemente le persone con disturbi mentali soffrono di problemi fisici (obesità, diabete, cardiopatie, intossicazioni) legati allo stile di vita, all'abuso di alcolici, al fumo e alla sedentarietà. Si tratta di disturbi spesso considerati come “secondari” e comunque inevitabili: il progetto “Alimentazione e salute mentale” nasce nel 2016 proprio per ribaltare questa convinzione e riconoscere l'importanza di una alimentazione finalizzata a disintossicare, riequilibrare le funzioni degli organi e fornire i nutrimenti per il sistema nervoso e per il sistema endocrino. Con il supporto di una naturopata e di diversi esperti sono stati realizzati corsi di formazione per familiari, utenti ed operatori, conferenze, percorsi dedicati all'integrazione corpo-mente a partire da meditazione e movimento, laboratori di cucina per utenti e una sperimentazione di programmi alimentari personalizzati. Il libro si propone come strumento divulgativo delle consapevolezze che il progetto ha portato con sé, proponendo alcuni concetti base sull'alimentazione e sulla sua evoluzione, raccomandazioni riguardo agli errori da evitare, alcune ricette e un vademecum con dieci regole di base da rispettare sempre. Come scrive nella sua introduzione Angelo Fioritti, Direttore del DSM-DP AUSL di Bologna: “È un documento esperienziale, ben organizzato, strutturato, nato da un'esperienza collettiva cui l'autrice ha dato organicità e semplicità di lettura”.