

# Lettera sulla Pinguedine



**Editore:** Graphofeel Edizioni  
**Codice prodotto:** EB-COD009  
**Disponibilità:** Disponibile  
**Autore:** William Banting  
**Pagine:** 88  
**ISBN:** 978-88-32009-68-2

**Prezzo: €3.90**

## Sinossi breve

“Un corpo snello è segno di istruzione, salute morale e autocontrollo”.

Così scrive William Banting, vissuto in età vittoriana, in questo pamphlet noto nel mondo anglosassone, che risulta essere il primo esempio di dieta fondata sul controllo delle calorie.

## Sinossi

“Un corpo snello è segno di istruzione, salute morale e autocontrollo”.

Così scrive William Banting, impresario di pompe funebri vissuto in età vittoriana, in questo pamphlet molto noto nel mondo anglosassone, tradotto per la prima volta in italiano. Banting, gravemente obeso, si rivolse al dottor Harvey, che gli prescrisse una dieta basata su alimenti ricchi di proteine come carne e pesce, vietando completamente birra, pane, latte e zucchero. Con sua grande sorpresa, Banting perse rapidamente 21 chili. Soddisfattissimo del risultato e desideroso di aiutare altre persone, nel 1863 Banting descrisse la sua esperienza nella *Lettera*

*sulla corpulenza* indirizzata al pubblico, che pubblicò inizialmente a sue spese. Nel giro di due anni l'opuscolo, e la dieta in esso contenuta, divennero così popolari che nella lingua inglese comparve il verbo *to bant* che significa 'stare a dieta', ma la comunità scientifica dell'epoca ritenne i principi che ne erano alla base assolutamente privi di fondamento. A distanza di centocinquanta anni i principi del regime alimentare di Banting sono alla base di tutte le diete basate sulla restrizione delle calorie.

### **Autore**

{article Banting William} [text] {/article}

### **Anteprima**

{loadmoduleid 228}