Alla ricerca del

Regno della Dieta Mediterranea

e dei nonni perduti



LILT | SEDE DI PRATO

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

2027

LILT SEDE DI PRATO

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

PRESENTAZIONE

Questa storia a fumetti, fatta da immagini e testo raccolto in nuvolette, è stata realizzata dagli operatori della LILT (Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori) di Prato per avvicinare i giovani studenti alla scoperta della **Dieta Mediterranea** che è stata designata dall'UNESCO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura) patrimonio immateriale dell'umanità.

Ma cosa è la Dieta Mediterranea?

È un modello alimentare che si rifà agli insegnamenti di Ippocrate di Kos (460 a.C. - 377 a.C.) (isola greca). Questo grande medico sosteva "Fai che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo".

Ma la dieta mediterranea è, al tempo stesso, uno stile di vita e un regime alimentare antinfiammatorio che mirano al benessere della persona e che, se adottata fino dalla giovane età, svolge attività preventiva delle malattie croniche e dei tumori. In pratica assicura una longevità in salute: allunga cioè la durata della vita. È quindi importante conoscerla e adottarla. Essa si basa su alcuni principi:

1-sana alimentazione che utilizza i cibi del luogo;

2-prevalenza di cibi di origine vegetale, ricchi di sani nutrienti;

3-consumo moderato degli alimenti ben distribuiti nell'arco della giornata e senza eccessi;

4-moderata attività fisica giornaliera;

5-convivialità, cioè condivisione dei pasti con gli esponenti della famiglia e gli amici;

6-socializzazione e quindi non chiusura nel proprio guscio ma apertura agli amici e conoscenti.

La dieta mediterranea, nel suo modello originario, a prevalenza di cibi vegetali, preserva anche l'ambiente perchè comporta un impiego di risorse naturali (suolo e acqua) e di emissioni di gas serra (soprattutto CO2=anidride carbonica) inferiori ad un modello alimentare basato su carni e grassi di tipo animale. Se poi i prodotti alimentari derivano da agricoltura biologica, cioè senza ricorrere a sostanze chimiche di sintesi, avranno un maggior contenuto di sostanze antiossidanti e di principi attivi con effetti favorevoli sulla salute. I composti antiossidanti (fitochimici) hanno infatti attività antinfiammatoria cioè neutralizzano i radicali liberi dell'ossigeno che si sviluppano in molte condizioni fra cui la cattiva alimentazione ricca di "cibi spazzatura". Negli anni 2000 si è scoperto che i nutrienti della dieta mediterranea hanno attività epigenetica favorevole cioè agiscono sull' espressione dei nostri geni,

ovvero li modulano accendendoli e spengendoli, senza modificarne la sequenza, cioè l'ordine delle basi azotate che si susseguono nella molecola del DNA (Acido desossiribonucleico).
Ma lasciamo questo argomento per tornare alla storia.
La vera nascita della dieta mediterranea, prima di Ippocrate, si può far risalire a ben 5000 anni fa essendo praticata dagli abitanti di Creta (isola greca) la cui tradizione alimentare era basata su un modello in prevalenza vegetale e con olio extravergine di oliva (olio e.v.o.) come fonte principale di grassi alimentari.
Sì, l'olio di oliva, è un olio eccezionale ricco di composti antinfiammatori e di grassi monoinsaturi che niente hanno a che vedere con i grassi saturi ed i grassi idrogenati, presenti in molti cibi di origine animale e nei cibi spazzatura: causa di infiammazione e di malattie metaboliche.
L'olio extravergine di oliva è una vera medicina tanto che i contadini di una volta, quando non esistevano i farmaci antinfiammatori, usavano consumare al mattino 1-2 cucchiai di olio e.v.o. sia per curare l'infiammazione dello stomaco (gastrite), sia per i dolori ossei e articolari, ecc.
Il regime alimentare seguito dalle popolazioni del mar Mediterraneo deriva dall'incontro e dalla intregrazione di modelli di popoli diversi con differenti culture da cui scaturisce il modello dietetico che prenderà il nome di **Dieta Mediterranea**. In Campania 1000 anni fa la Scuola medica salernitana sosteneva, come Ippocrate, l'importanza dello stile di vita e del corretto modello alimentare nella prevenzione delle malattie.
Se la valorizzazione della dieta mediterranea è dovuta al medico greco Ippocrate si deve ad un medico americano, nella seconda metà del 1900, la comprensione di quali sono gli effetti salutari della stessa e le basi scientifiche.



La dieta mediterranea è stata riscoperta, vissuta e valorizzata dal fisiologo americano Dr. Ancel Benjamin Keys (1904-2004) e dalla moglie, biologa, Margaret Haney durante la lunga permanenza nel Cilento (Campania) dopo la fine della seconda guerra mondiale.
Keys aveva osservato una bassa incidenza di malattie cardiovascolari in quella popolazione che adottava questo regime dietetico tanto che si era stabilito nella cittadina di Pioppi nel Cilento dove é vissuto fino all'età di 100 anni. Nel suo libro "How to eat well and stay well: the Mediterranean Way. New York, Doubleday, 1975" Ancel Benjamin Keys riporta gli elementi base della sua alimentazione:
"*Minestrone fatto in casa, tutte le varietà di pasta, con sugo di pomodoro e un po' di Parmigiano, solo occasionalmente arricchito con pochi pezzi di carne o servito con un piccolo pesce del luogo, legumi e maccheroni [...]. Molto pane, preso dal forno non più di qualche ora prima di essere mangiato, tanta verdura fresca condita con olio extravergine di oliva, una piccola porzione di carne o pesce forse un paio di volte la settimana e sempre frutta fresca come dessert*".

Dagli studi più recenti risulta che l'adozione della dieta mediterranea con aggiunta delle spezie, ed in modo particolare della Curcuma longa, determina miglioramenti significativi nei soggetti con alterazioni del metabolismo, ottimizzazione del profilo dei grassi ematici e degli zuccheri, normalizzazione del peso corporeo, regolarizzazione della pressione arteriosa.
Oggi giorno, purtroppo, le cose non vanno bene. La popolazione italiana ed in modo particolare quella del Cilento non segue correttamente la dieta mediterranea ma ha un regime dietetico ricco di grassi non salutari, zuccheri e cibi spazzatura che aumentano il rischio di malattie metaboliche e di tumori.
Lo scopo della LILT è quello di indicare le giuste strade per la prevenzione di queste malattie e per una longevità in salute.
Questa semplice pubblicazione, realizzata dagli operatori della LILT di Prato, ha lo scopo di guidare i giovani studenti all'acquisizione degli elementi base della dieta mediterranea e magari estendere le conoscenze acquisite ai familiari ed agli amici.

Dr. Roberto Benelli M.D.
Presidente LILT sede di Prato

Prato 26 Ottobre, 2026

LA NASCITA DELLA DIETA MEDITERRANEA

Come è nata la Dieta Mediterranea?

È il risultato dell'incontro e dell'integrazione di popoli diversi e di culture diverse.

Il modello alimentare seguito dalle popolazioni del Mediterraneo deriva dall'incontro e dall'integrazione di popoli diversi e differenti culture. Sul Mediterraneo si affacciano infatti ben **tre continenti** ed è proprio dall'incontro di differenti popolazioni che si arriva alla definizione di un modello di dieta mediterranea.



Nel corso dei secoli, attraverso commerci, viaggi, migrazioni e scambi culturali, i popoli del Mediterraneo hanno condiviso e integrato alimenti, ricette e tradizioni culinarie.

Cereali, olio d'oliva, legumi, frutta, verdura, pesce, spezie e molti altri alimenti si sono diffusi e combinati, dando vita a un patrimonio alimentare unico, ricco di sapori, salute e cultura.



Nella seconda metà del 1900, il **Dr. Ancel B. Keys** ha riscoperto e perfezionato questo modello di alimentazione durante la sua lunga permanenza nel Cilento, studiando lo stile di vita e le abitudini alimentari delle popolazioni locali.



LA DIETA MEDITERRANEA: UN PATRIMONIO DI POPOLI, CULTURE E SALUTE

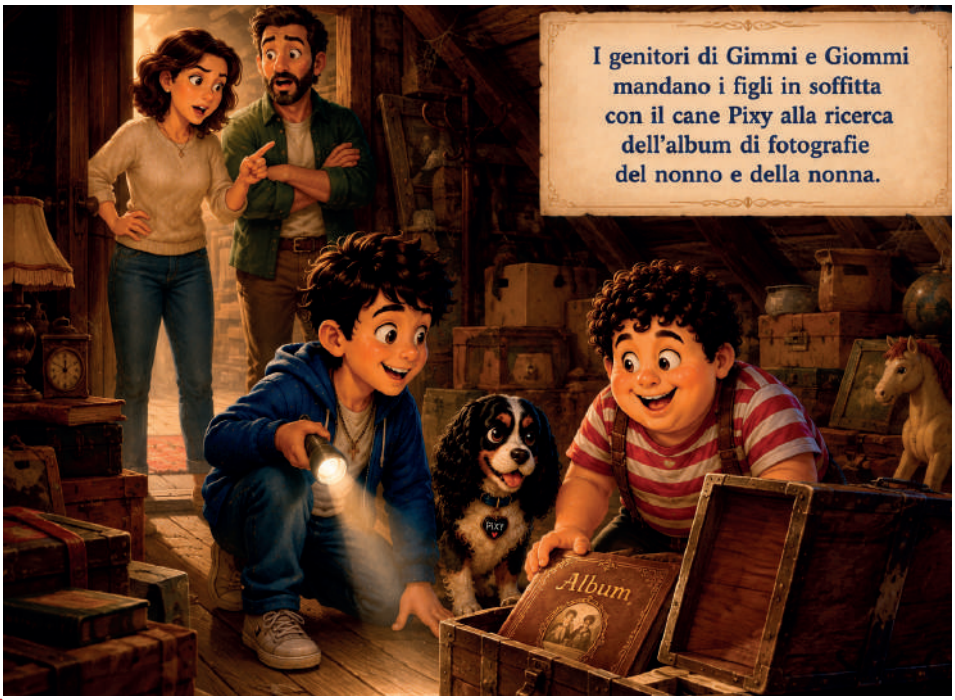

Alcuni alimenti
della dieta
mediterranea


IL REGNO DELLA
DIETA MEDITERRANEA
GIMMI
CURIOSO
E SPORTIVO!
GIOMMI
GOLOSO
E BUFFO!
PIXY
GIAMMA
LA NONNA CUOCA
REGINA DELLA
CUCINA!

1


I PROTAGONISTI DELLA STORIA
GIMGIOM
il nonno saggio
e pieno di storie!
La Dieta Mediterranea:
il segreto di
una vita sana
e felice!
MANGIA,
RIDI,
RIPETI!
La cucina
è amore
PIXY
GIMMI
il fratello sportivo
e curioso!
GIOMMI
il fratello goloso
e buffo!
PIXY
il cavalier king
intelligente, dolce
e fedele!
GIAMMA
la nonna cuoca
regina della cucina!
MAMMA
sempre attenta e piena
di idee salutari!
PAPÀ
amante della natura
e custode della
tradizione!
INSIEME SCOPRONO OGNI GIORNO IL SEGRETO DI UNA VITA SANA, FELICE E RICCA DI SAPORI!


Gimmi
Giommi
Pixy
GimGiom
Giamma


I genitori di Gimmi e Giommi mandano i figli in soffitta con il cane Pixy alla ricerca dell'album di fotografie del nonno e della nonna.
Album
PIXY

3


Questi sono i nostri nonni che non vediamo da una vita!
Uh-uh!
PIXY


Vorremmo andare a cercarli dovunque essi siano!
Album
PIXY

4

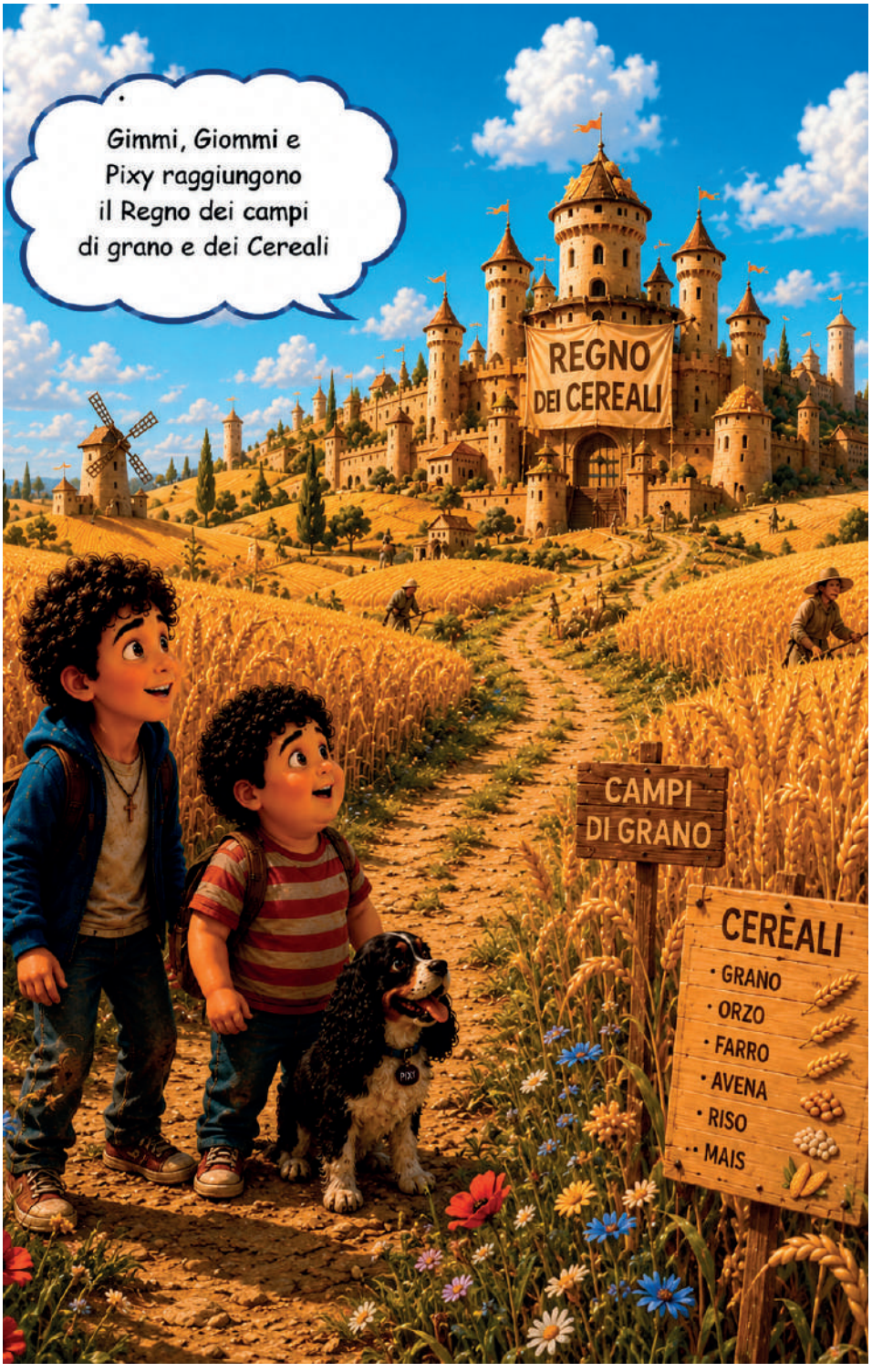

Le ultime rilevazioni li danno nel Regno della Dieta Mediterranea e là andremo!
AVVENTURA
AMICIZIA
NATURA
ALLA RICERCA DEI NONNI
PIXY


Gimmi, Giommi e
Pixy incontrano
un vecchio saggio

5


Buongiorno Signore:
conosce la strada per andare
nel Regno della Dieta Mediterranea
e poter raggiungere
i nostri nonni ?
Regno della
Dieta Mediterranea


C'è un lungo cammino da fare
con molte insidie. Dovrete
attraversare i campi dei cereali,
le coltivazioni dei legumi,
il mondo della frutta e della verdura,
gli oliveti, il mare del pesce azzurro
ed infine arrivare a Pioppi:
terra della Dieta mediterranea.
Regno della
Dieta Mediterranea
PIXI
CAMPI
DEI CEREALI
COLTIVAZIONI
DEI LEGUMI
MONDO DELLA
FRUTTA E DELLA VERDURA
GLI OLIVETI
MARE DEL
PESCE AZZURRO
PIOPPI:
TERRA DELLA
DIETA MEDITERRANEA


Gimmi, Giommi e Pixy raggiungono il Regno dei campi di grano e dei Cereali
REGNO DEI CEREALI
CAMPI DI GRANO
CEREALI
• GRANO
• ORZO
• FARRO
• AVENA
• RISO
• MAIS


Gimmi, Giommi e Pixy
si perdono nel
labirinto dei cereali!
IL LABIRINTO
DEI
CEREALI
GRANO DURO
GRANO TENERO
FARRO
ORZO
AVENA


Sarà Pixy
ad indicare
la via di uscita!
IL LABIRINTO
DEI
CEREALI
GRANO DURO
FARRO
USCITA


Uno scorpione gigante attacca Pixy!
IL LABIRINTO DEI CEREALI
GRANO DURO
FARRO

9

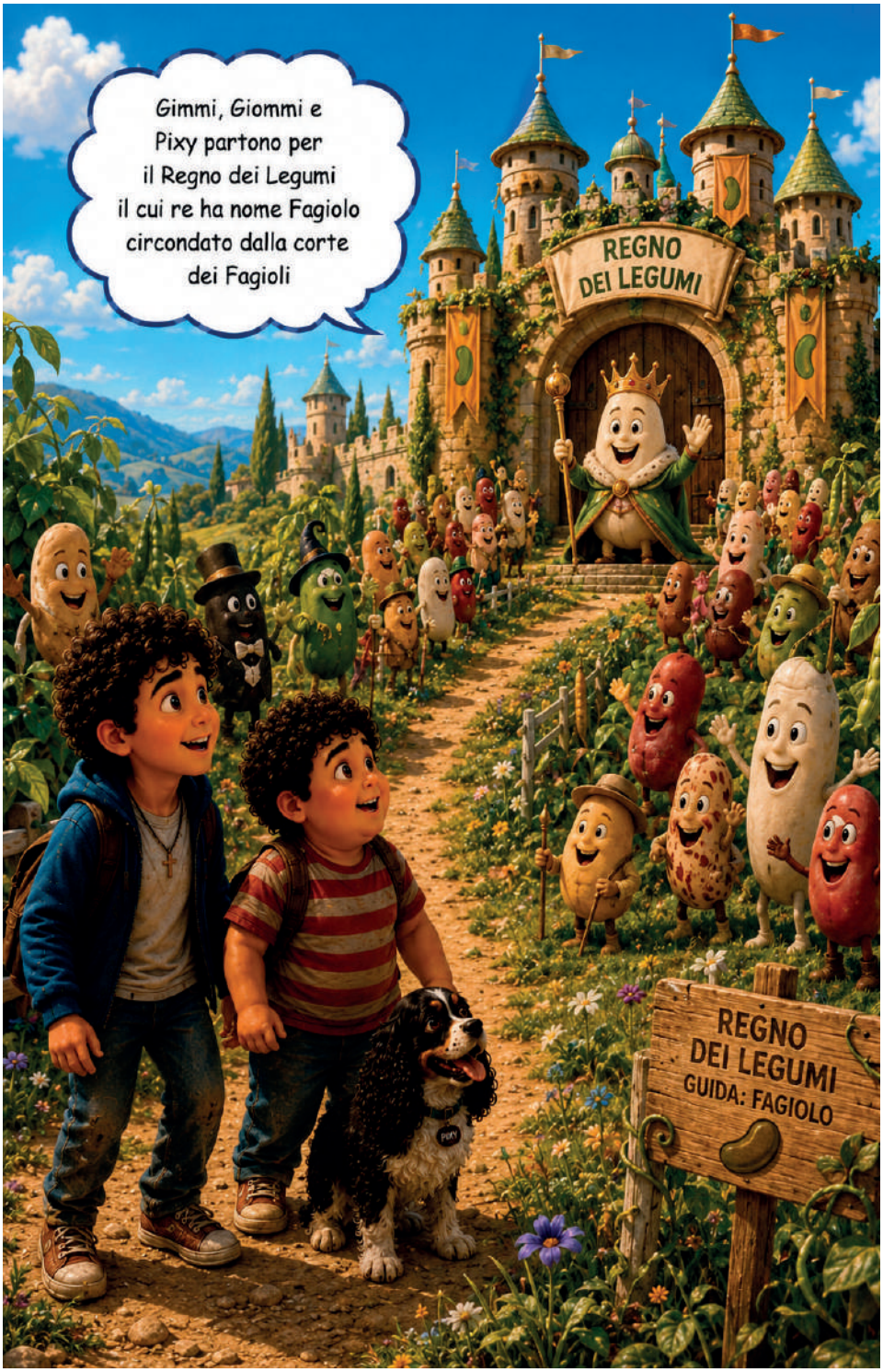

Saranno Gimmi e Giommi a salvare Pixy infilzando lo scorpione con un grande spillo!
IL LABIRINTO DEI CEREALI
GRANO DURO
FARRO
USCITA


Non è bello tutto ciò che riluce:
i campi sono infestati da erbe spontanee,
insetti parassiti e malattie fungine
che minacciano la resa del raccolto.
Inoltre le alte temperature ed il clima torrido
creano gravi danni alle colture
40°C
PERICOLO
COLTURE
A RISCHIO!


Pixy si mette a scavare
la terra per trovare acqua
e poter irrigare i campi.
PIXY


GIMMI
IL CLIMA
STA CAMBIANDO
E ANCHE
L'AGRICOLTURA
NE RISENTE!
GIOMMI
LE CONSEGUENZE
DELLA CRISI CLIMATICA
IN AGRICOLTURA
Pixy


SICCITÀ E CARENZA D'ACQUA
Meno acqua disponibile per le colture. Le piante soffrono, crescono meno e possono seccare.
ONDATE DI CALORE
Temperature troppo alte e per troppo tempo danneggiano le piante e riducono la qualità e la quantità dei raccolti.
PIOGGE TORRENZIALI E ALLUVIONI
Le piogge intense allagano i campi, portano via il terreno fertile e distruggono i raccolti.
GRANDINE
La grandine distrugge fiori, frutti e foglie in pochi minuti, compromettendo l'intero raccolto.
CAMBIAMENTI NELLE STAGIONI
Le stagioni non sono più regolari: fioriture anticipate o in ritardo possono danneggiare le colture.
INCENDI E DESERTIFICAZIONE
Gli incendi distruggono colture e boschi. La desertificazione rende i terreni sempre più poveri e inutilizzabili.


Gimmi, Giommi e
Pixy partono per
il Regno dei Legumi
il cui re ha nome Fagiolo
circondato dalla corte
dei Fagioli
REGNO
DEI LEGUMI
REGNO
DEI LEGUMI
GUIDA: FAGIOLO
PIXY


Il Re del regno dei Legumi offre un pranzo a base di Fagioli. Gimmi, Giommi e Pixy non essendo abituati a questi alimenti presentano un gonfiore di pancia e dolore.


il Re chiarisce che il disturbo accusato è dovuto al fatto che non è stato eseguito l'Ammollo e che Gimmi, Giommi e Pixy non mangiano mai legumi
L'AMMOLLO
è un passaggio importante che rende i legumi più leggeri, digeribili e nutrienti


Gimmi, Giommi e Pixy si muovono nel mondo della Frutta e della Verdura dai cinque colori della salute
IL MONDO DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA
DAI CINQUE COLORI DELLA SALUTE
VIOLA E BLU
VERDE
GIALLO E ARANCIONE
ROSSO
BIANCO


I comandanti
del regno della verdura
sono i Cavoli
in tutte le loro varietà.
REGNO
DELLA VERDURA
CAVOLI
E FAMIGLIA
• CAVOLFIORE
• BROCCOLO
• VERZA
• CAVOLO CAPPUCCIO
• CAVOLO ROSSO
• CAVOLO NERO
• CAVOLETTI DI BRUXELLES


Fra le ricche verdure del regno crescono delle zucche di dimensioni spropositate. Pixy entra dentro una zucca simile a quelle utilizzate per la notte di Halloween!
REGNO DELLA DIETA MEDITERRANEA
Zucche ricche di:
✓ vitamine A e C
✓ fibre
✓ antiossidanti
✓ e tanto gusto!

15


Quando arriva la notte Pixy vestito da fantasma con una zucca e una candela cerca di far paura a Gimmi e Giommi
REGNO DELLA DIETA MEDITERRANEA
Anche le zucche fanno parte della DIETA MEDITERRANEA!


Gimmi e Giommi
presi dalla paura
se la danno
a gambe levate!
REGNO DELLA
DIETA
MEDITERRANEA


Il mattino seguente
i nostri personaggi sono
felici e contenti
nel regno degli ortaggi!
REGNO DEGLI
ORTAGGI
BENVENUTI NEL
REGNO DEGLI
ORTAGGI!
PIXY


Gimmi, Giommi e Pixy raggiungono una vigna di uva nera
Un enorme calabrone assalta Gimmi e lo punge sul dorso
Giommi e Pixy salvano Gimmi da uno shock anafilattico iniettandogli una fiala di adrenalina


Gimmi, Giommi e Pixy
incontrano il vecchio saggio
e gli chiedono quale è la strada
per Napoli dove dovranno
imbarcarsi per raggiungere
il Regno della Dieta Mediterranea
NAPOLI →
PORTO →
PIXY


PERCORSO MARINO
NAPOLI → PIOPPI
CAMPANIA
CASTEL DELL'OVO
NAPOLI
SALERNO
PAESTUM
AMALFI
POSITANO
SORRENTO
CILENTO
AGROPOLI
CASTELLO VINCIPROVA
CAPRI
TEMPO STIMATO IN BARCA: 8-10 ORE
CASTELLABATE
PUNTA LICOSA
ACCIAROLI
PIOPPI

19


Gimmi, Giommi e Pixy, non avendo molte possibilità, noleggiano una piccola barca ed affrontano il mare per 60 miglia nautiche (110 Km) per poter raggiungere Pioppi nel Cilento.
PIOPPI
CILENTO
Speranza




Superata l'isola di Capri il mare comincia ad agitarsi
Speranza
un enorme pesce spada incrocia la barca di Gimmi, Giommi e Pixy e per poco non la distrugge
Speranza


Dopo la terribile aventura Gimmi, Giommi e Pixy decidono di fermarsi sulla spiaggia di Paestum.
PAESTUM
SPIAGGIA DELLE TORRI
VIVERE BENE A LUNGO NEL CILENTO!
LA DIETA MEDITERRANEA

21


Gimmi, Giommi e Pixy vanno a visitare il tempio di Hera: divinità greca figlia dei Titani Crono e Rea. Hera fu inghiottita dal padre e poi salvata da Zeus, che in seguito la sposò diventando la regina dell'Olimpo con il nome di Giunone.
HERA (ERA)
REGINA DEGLI DÈI
Nella mitologia greca, Hera (Era), regina degli dèi e moglie di Zeus, viene spesso descritta come una divinità molto gelosa e vendicativa, capace di punire duramente chi suscitava la sua ira.
TEMPIO DI HERA
SORELLA E SPOSA DI ZEUS
IL PIÙ ANTICO DEI TRE GRANDI TEMPLI GRECI ANCORA CONSERVATI A PAESTUM.
COSTRUZIONE: 560-520 a.C.
PAESTUM
GUIDA


Dopo una giornata indimenticabile, i nostri amici decidono di passare la notte nel Tempio di Hera.
Ma la regina degli dèi non perdona gli intrusi e invia loro brutti sogni...
Che bello dormire in un luogo così antico e pieno di storia... Buonanotte, Hera!
PAESTUM
TEMPIO DI HERA
COSTRUZIONE: 560-520 a.C.
NELLA NOTTE... BRUTTI SOGNI!
HERA MI INSEGUE TRA LE ROVINE!
IL TEMPIO CROLLA SU DI ME!
HERA SCATENA LA TEMPESTA!
Uff! Che incubo!
Sembrava così vero!
Mai più! Meglio l'alba che i sogni di Hera!
MORALE:
Rispettare i luoghi sacri e la loro storia è sempre la scelta migliore.
Anche le dee dell'Olimpo apprezzano gli ospiti rispettosi!


Al mattino, ancora impauriti per i brutti sogni della notte, Gimmi, Giommi e Pixy lasciano Paestum e riprendono il mare.
Che paura! Meglio rimetterci in viaggio...
PAESTUM
PARCO ARCHEOLOGICO
VENTO di LEVANTE
PIXY
Avanti, si salpa!


PAESTUM – PIOPPI
Due luoghi, una grande storia nel cuore della Dieta Mediterranea!
N
Strada principale
Strade secondarie
Paesi e frazioni
Punti di interesse
Parco Archeologico di Paestum
Capaccio Paestum
Monte Costa Calda
PAESTUM
Giungano
Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni
Agropoli
MAR TIRRENO
Un viaggio breve, ma pieno di bellezza e sapori autentici!
DA NON PERDERE!
PAESTUM
Templi greci, storia e archeologia.
PIOPPI
Mare, tradizioni, buona cucina e lo stile di vita mediterraneo.
PIOPPI
la patria della dieta mediterranea


Pixy ha portato con sé una voluminosa mozzarella di bufala di Paestum e, tutto contento, la offre a Gimmi e Giommi.
Guardate che tesoro ho portato con me! È una mozzarella di bufala di Paestum!
Wow! Che meraviglia!
È buonissima!
Che sapore unico!
è proprio speciale!


Gimmi, Giommi e Pixy
si mettono a pescare
nel mare del pesce azzurro
pieno di pesci salutari
ricchi di acidi grassi omega-3
Speranza


La barca è stracolma
di pesce azzurro.
Pixy vorrebbe fermarsi a fare
una bella mangiata ma i due
fratelli vogliono raggiungere
Pioppi
PIXY


BENVENUTI NEL
CILENTO
TERRA DELLA
DIETA MEDITERRANEA


Arrivati a Pioppi quando Pixy scende dalla barca viene agganciato da un enorme granchio!
PIOPPI
LA DIETA MEDITERRANEA
PIXY


Gimmi e Giommi liberano Pixy dalle chele del granchio!
PIOPPI
LA DIETA MEDITERRANEA
PIXY


Gimmi, Giommi e Pixy finalmente hanno raggiunto il regno della DIETA MEDITERRANEA.
Pixy si butta in una enorme conca di OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA che ha notevoli proprietà salutari.
REGNO DELLA DIETA MEDITERRANEA
Benvenuti! Qui si vive sano e si mangia con gusto!
PIXY
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
Ricco di:
antiossidanti
vitamina E
grassi buoni
protegge il cuore
fa bene alla pelle
IL SEGRETO DI UNA VITA SANA!


Pixy entusiasta dell'olio extravergine di oliva si getta nell'olio bollente. Gimmi e Giommi gridano: ATTENTI VIENE FATTO FRITTO!
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
PENTOLONE AL FUOCO OLIO BOLLENTE

27


Gimmi e Giommi salvano Pixy prendendolo per la coda
PENTOLONE AL FUOCO OLIO BOLLENTE


Entrati nel Regno della Dieta mediterranea Gimmi, Giommi e Pixy chiedono di poter incontrare gli studiosi più influenti del regno per chiedere loro se hanno notizie dei nonni.
BENVENUTI NEL REGNO DELLA DIETA MEDITERRANEA
SAPERE
TRADIZIONE
SALUTE
BUON CIBO
MOVIMENTO
CONVIVIALITÀ


Gimmi, Giommi e Pixy incontrano il Dr. Ancel Keys e la moglie Margaret.
PIOPPI
LA DIETA MEDITERRANEA
VIVERE BENE A LUNGO
PIXY
Pioppi


Gli studiosi raccontano ai giovani esploratori che durante la loro lunga permanenza nel Cilento dopo la fine della seconda guerra mondiale avevano osservato una bassa incidenza di malattie cardiovascolari nella popolazione che adottava questo regime dietetico.
STUDI NEL CILENTO 1948 - 1958
BASSA INCIDENZA DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI NELLA POPOLAZIONE CHE ADOTTAVA LA DIETA MEDITERRANEA
CILENTO
LA DIETA MEDITERRANEA UN PATRIMONIO DI SALUTE
PIXY


L'invecchiamento in salute era dovuto al corretto stile di vita, ad una sana alimentazione, ad attività fisica quotidiana, ad un ambiente non inquinato ed infine alla socializzazione.
PIOPPI
LA DIETA MEDITERRANEA
I SEGRETI DI UNA LUNGA VITA IN SALUTE
STILE DI VITA
SANA ALIMENTAZIONE
ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA
AMBIENTE NON INQUINATO
SOCIALIZZAZIONE
VIVERE BENE A LUNGO
PIXY


Sono giunte in questa area tante persone giovani ed anziani che volevano aderire a questo modello di vita.
Fra queste persone ci sono i nonni di Gimmi e Giommi!
PIOPPI
LA DIETA MEDITERRANEA
BENVENUTI NEL CILENTO
DOVE LA VITA È PIÙ BUONA E PIÙ LUNGA!
Pioppi


A Pioppi la socialità è parte dello stile di vita: incontrarsi, parlare, ridere e condividere il tempo con gli altri aiuta a vivere meglio e a sentirsi parte della comunità.
PIOPPI
la patria della dieta mediterranea
PIAZZA SAN ROCCO
OGGI:
Pane casereccio
Legumi, ortaggi
Olio extravergine
Pesce azzurro
Condividere è la nostra tradizione
PIXY



LILT SEDE DI PRATO

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

“ALLA RICERCA DEL REGNO DELLA DIETA MEDITERRANEA E DEI NONNI PERDUTI”

A cura degli operatori della LILT sede di Prato:
Dott.sse Francesca Ramundo, Benedetta Marchesini e Costanza Fatighenti

Con la collaborazione di:
Martina Gianassi, Martina Antenucci, Chiara Pastorini

Ed. LILT Prato, 2026-2027


LA DIETA
MEDITERRANEA
SPIEGATA A
GIMMI E GIOMMI
E, NATURALMENTE, A PIXY
PiXY