



“Pensaci Prima”, il libro di Sara Farnetti sulla Medicina di Precisione

Edito da Rizzoli, il volume illustra tutte le possibilità offerte dalla Medicina di Precisione e dalla Nutrizione Funzionale. Ricercare le cause delle malattie può risolvere quelle in atto, anticipare quelle future e dare l'opportunità di una longevità sana

Hai la gastrite, il [colesterolo alto](#) o la stipsi? Fluidifica la bile. Sei distratto o poco concentrato? Riequilibra gli acidi grassi. Hai la tachicardia? Risolvi la digestione lenta. Hai l'acne e non dimagrisci? Controlla l'insulina. Sei intollerante a molti alimenti? Riattiva il fegato pigro.

Molte volte i **sintomi delle malattie hanno cause lontane**, controintuitive. Occorre ricercarle, come ha fatto **Sara Farnetti** negli 8 casi raccontati nel libro “**Pensaci Prima**” edito da Rizzoli nel 2023, che svelano il suo innovativo approccio medico che valorizza una **visione funzionale e sistemica del singolo paziente**.

“Pensaci Prima” di Sara Farnetti: vivere a lungo e in salute



Il libro affronta vari aspetti della **Medicina di Precisione** che si avvale dell'**analisi genetica** ed esamina tutti i segni che il corpo invia nel corso della vita, per individuare i rischi ereditari e ambientali, contenendo la probabilità futura di contrarre malattie, molto prima che si manifestino.

Sara Farnetti, **specialista in Medicina Interna** con PhD in Fisiopatologia della Nutrizione e del Metabolismo presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, "gioca d'anticipo" per offrire a ciascuno l'opportunità di vivere a lungo, in salute.

Cos'è la Nutrizione Funzionale

Strumento essenziale del metodo utilizzato dalla dott.ssa Farnetti è la **Nutrizione Funzionale** che, studiata in modo personalizzato, attua a ogni pasto un **progetto ormonale che sostiene le funzioni degli organi** e previene o risolve gli stati infiammatori che minano la salute. A compendio di quest'approccio vi sono specifici supplementi e consigli sullo stile di vita. La scienza, secondo l'autrice, ci offre la chiave per guarire e la prospettiva di una lunga vita.

Farnetti, dal 2014 è anche Visiting Professor presso il **Diabetes Research Institute**, della **University of Miami Miller**. Le è stato conferito nel 2022 il dottorato Honoris Causa in Scienze Chimiche e Tecnologie Farmaceutiche e Nutraceutico-Alimentari presso l'Università degli Studi di Messina «per il notevole contributo allo studio della Nutrizione Funzionale, alla prevenzione delle Malattie del Metabolismo e al trattamento della Sindrome Metabolica». Nel 2011 e nel 2016 è guest speaker al TEDx e nel 2019 riceve il premio come una delle «100 Eccellenze Italiane».

Ha pubblicato i bestseller “Tutto quello che sai sul cibo è falso” (Bur 2012), “Il tuo corpo ti parla” (Rai Eri 2018), “Mai più a dieta” (Bur 2018) e “Ricette funzionali” (Bur 2020).

Per acquistare il libro: [clicca qui](#)

Data di creazione

05/11/2024

Autore

redazione