



Città di Valdagno

amer

UN LIBRO IN RETE

**ELIANA  
LIOTTA**

autrice

in dialogo con

**FABRIZIO  
FUSCO**

medico

**Eliana Liotta**

**Michela Matteoli**

**la**

**MIENTE**

**radiosa**

I cibi e i pensieri  
che nutrono il cervello  
e rischiarano la vita



Scienze per la vita  
collana ideata e diretta da  
**Eliana Liotta**

SONZOGNO

**Lunedì 27 Aprile 2026 ore 20.30**  
**PALAZZO FESTARI - Corso Italia n.63 - Valdagno (VI)**

Ingresso libero - fino a esaurimento posti disponibili

# LA MENTE RADIOSA

## i cibi e i pensieri che nutrono il cervello e rischiarano la vita

Le nostre menti si sono accese come stelle nell'universo dei viventi. Non sappiamo come siano emerse dai circuiti nervosi primitivi ma siamo certi che possiamo coltivarle perché restino luminose, calde, magnifiche.

La giornalista e saggista **Eliana Liotta** e la neuroscienziata **Michela Matteoli** propongono una visione in linea con le scoperte recenti: una mente incarnata nel cervello e in dialogo continuo con il corpo e con il microbiota intestinale.

Proprio questa dimensione materiale merita interesse, a partire dall'alimentazione. Dall'analisi dei dati scientifici emerge che, in media, italiane e italiani sono carenti di sostanze essenziali per il sistema nervoso, come gli omega-3 e le vitamine B e D. Rischiamo di avere cervelli malnutriti in una società opulenta, e non stupisce che la conseguenza siano stati ansiosi, senso di fatica, disturbi del sonno o difficoltà di concentrazione.

Ma le nostre menti straordinarie hanno fame anche di sentimenti, spiritualità, pace. Sono creatrici di mondi che palpitano nella musica, nell'arte, nei teatri, nei film. E tutti questi pensieri, esperienze, emozioni ci modificano, fisicamente. «*Il nostro cervello muta mentre viviamo*» scrivono le autrici. «*E noi possiamo, sempre, cercare di diventare persone migliori.*»

Prendiamoci cura della nostra mente, diamole quello di cui ha bisogno: stimoli, relazioni, sfide, bellezza. Alleniamola con amore. E lei ci ripagherà, radiosa, per molti anni a venire.



**ELIANA LIOTTA** è giornalista professionista e autrice di bestseller scientifici, tra cui *La Dieta Smartfood* (Rizzoli, 2016), un libro sulla nutrigenomica in team con lo IEO Istituto europeo di oncologia, tradotto in oltre 20 paesi. Per *La nave di Teseo* ha scritto altri saggi di successo, come *L'età non è uguale per tutti*, *Prove di felicità* e il recente *La vita non è una corsa*. Ha ideato e dirige la collana editoriale *Scienze per la vita in Sonzogno* ed è docente di Editoria scientifica all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Direttrice responsabile del mensile *Benessere*, tiene due rubriche settimanali sul *Corriere della Sera*: una sulle pagine domenicali di salute e una su *lo Donna*. Sempre per *lo Donna* ha scritto a voce tre serie podcast dal titolo *Il bene che mi voglio*. Su Rai 1, invece, sono andati in onda cinque suoi monologhi dedicati alla alimentazione sostenibile. Tra i riconoscimenti, il premio Montale per la saggistica e il Premiolino, il più antico premio giornalistico italiano. Nel 2025 è stata invitata alla Taipei International Book Exhibition a rappresentare come autrice l'Italia, paese ospite d'onore.



**FABRIZIO FUSCO** medico pediatra, libero professionista, grande lettore, amico del Guanxinnet.

Evento del:

