

Il titolo del nostro approfondimento di questo mese contiene una verità sostanziale che è estremamente attuale e profonda, riflettendo la distinzione tra alimento (ciò che nutre perché è vero cibo) e prodotto edibile (ciò che ingeriamo). La moderna scienza nutrizionale distingue nettamente tra i due concetti. Il vero cibo e nutrimento è dato dagli alimenti naturali, interi, ricchi di nutrienti, fibre, vitamine e antiossidanti (frutta, verdura, uova, carne, legumi ecc.). Il prodotto edibile è un cibo commestibile, prodotto finale di una trasformazione industriale (cibi ultraprocescati): molti c...

Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.

Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.

ABBONATI / SOSTIENI

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati.** Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.

Grazie se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

Ricordami

Accedi

[Password dimenticata](#)