

## Biografia di Antonio Moschetta



**Antonio Moschetta** è medico, professore ordinario di Medicina interna all'Università Aldo Moro di Bari. Dottore di ricerca in epatologia presso l'Università di Utrecht, in Olanda, negli anni 1998-2011, è stato allievo del premio Nobel Al Gilman presso l'Howard Hughes Medical Institute di Dallas, Texas, dal 2012 al 2015. È titolare del progetto di ricerca airc su metabolismo dei tumori e regolazione genica. Autore di numerose pubblicazioni, ha ricevuto riconoscimenti internazionali come il Richard Weitzman Award a Chicago, il Rising Star in epatologia a Vienna, il David Williams Award a Vail (Colorado) e l'European Lipid Award a Goteborg.

Antonio Moschetta, medico, autore e ricercatore pluripremiato, ci accompagna in un viaggio alla scoperta del nostro apparato digerente, mostrandoci come la salute dell'organismo dipenda dal benessere intestinale.

Spiegando con chiarezza le cause di gonfiore, meteorismo e accumulo di grasso, ci guida nella conoscenza di tutti i fattori alla base di questo benessere: i nutrienti, la connessione tra intestino e cervello, e i microrganismi che abitano il nostro intestino.

Spesso è proprio una composizione microbica sbilanciata a comportare disagi e a impattare negativamente sul nostro umore. **Perché si sa, le emozioni passano anche attraverso l'intestino, il nostro secondo cervello.**

Non mancano soluzioni concrete, basate su evidenze scientifiche, e consigli pratici sui cibi che aiutano a ridurre o prevenire il gonfiore addominale.

Particolare enfasi è posta sullo stile di vita: attività fisica, integratori e tecniche di rilassamento e meditazione. In chiusura, i lettori troveranno un vero e proprio «programma sgonfia pancia», con le linee guida essenziali da seguire nella vita quotidiana.

Perché la salute, come ricorda l'Organizzazione Mondiale della Sanità, non è solo assenza di malattia, ma «una condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale». E con gli strumenti giusti, è alla nostra portata.

**Antonio  
Moschetta**



**PARLIAMO  
DI PANCIA**

Il metodo per ridurre il girovita  
ed eliminare il gonfiore addominale

MONDADORI