ATTUALITÀ

Presentazione del libro “Il digiuno su misura” di Annamaria Colao, venerdì 6 marzo al Gran Caffè Gambrinus di Napoli

di **Redazione** · 4 marzo 2026, 15:34

Si terrà venerdì 6 marzo alle ore 17.00, presso il prestigioso Gran Caffè Gambrinus di Napoli, la presentazione del libro “Il Digiuno su misura” della professoressa Annamaria Colao. L’incontro nasce dal desiderio di approfondire un tema di grande attualità: l’uso consapevole del digiuno come strumento di prevenzione e longevità.

La professoressa Colao, figura di riferimento internazionale nel campo dell’endocrinologia, titolare della Cattedra Unesco per l’Educazione alla Salute e allo Sviluppo Sostenibile e vicepresidente del Consiglio Superiore della Sanità, propone nel suo volume un percorso scientifico e personalizzato, lontano dalle comuni diete improvvisate. Il testo si distingue per l’ approccio rigoroso e accessibile, con l’obiettivo di guidare il lettore verso scelte alimentari consapevoli e sostenibili.

Di particolare interesse anche il focus sul rapporto tra alimentazione e sport, con un approfondimento sul ruolo determinante che una dieta sana ed equilibrata riveste tanto per gli atleti professionisti quanto per gli sportivi amatoriali.

L’incontro, dal titolo “Sport, salute e longevità”, sarà l’occasione per approfondire i contenuti del volume, un metodo per perdere peso, regolare il sonno e migliorare la capacità di affrontare lo stress, e per conoscere l’ampliamento del protocollo NeaLongevity, il percorso studiato da Neafit con la stessa Prof. Colao per coniugare benessere, alimentazione e stile di vita.

Durante l’incontro interverranno insieme all’autrice:

• Pino Porzio – campione olimpico

• Nunzia Schiano – attrice

• Tommaso Pellegrino – medico oncologo e dirigente medico del II Policlinico di Napoli

• Salvio Salzano – founder Neafit

• Tommaso Mandato – avvocato specializzato in ambito sportivo

Modera il giornalista Angelo Cirasa

L’appuntamento rappresenta un’occasione unica per dialogare su scienza, salute e corretti stili di vita, guidati da una delle voci più autorevoli del panorama medico italiano.

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2026/03/04/presentazione-del-libro-il-digiuno-su-misura-di-annamaria-colao-venerdi-6-marzo-al-gran-caffe-gambrinus-di-napoli/

© 2026 Istituzioni24