

## COMUNICATO STAMPA

### Presentazione del libro “ Il DIGIUNO SU MISURA” di ANNAMARIA COLAO VENERDÌ 6 MARZO – ORE 17.00 - GRAN CAFFÈ GAMBRINUS, NAPOLI

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.