



TITOLO	<i>A tavola non si invecchia</i>
AUTORE	Mirko Castellano
COLLANA	Coralli
GENERE	Saggio
FORMATO	21x15cm
PAGINE	134
PREZZO	€18,00
USCITA	Gennaio 2026
ISBN	9791257211035
TARGET	Il saggio, seppur esplicativo di tematiche scientifiche e nutrizionali, risulta comprensibile a un pubblico eterogeneo.

IL LIBRO

L'autore ci guida in un viaggio sorprendente dentro l'unico laboratorio che davvero conta: il nostro corpo. Dal primo ricordo a tavola fino alle lezioni impartite dai suoi pazienti più longevi, l'autore intreccia esperienza umana e rigore scientifico per mostrare che l'invecchiamento non è un destino, ma un percorso che possiamo modulare con intelligenza, conoscenza e un pizzico di autoironia.

Una guida scientifica e leggera al tempo stesso, perché la longevità non è solo vivere più a lungo, ma farlo con stile.

L'AUTORE

Mirko Castellano nasce professionalmente come farmacista. Si laurea, ancora una volta, in Scienze dell'Alimentazione presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Firenze, integrando così le sue competenze di farmacista con quelle di biologo nutrizionista e di esperto in nutrizione di precisione.

Presidente di AINC, Nutrizione in Cucina, Mirko è divulgatore e formatore, e contribuisce a diffondere una nuova cultura del cibo: meno ideologica e più basata su evidenze, ma sempre profondamente umana.

In questo libro, Mirko Castellano mette insieme il farmacista, il nutrizionista e l'uomo di cucina: la sua esperienza diventa racconto, metodo e ricette.



grausedizioni

www.grausedizioni.it
info@grausedizioni.it

tel +39.081.7901211

Vico Seminario dei Nobili, 11
Palazzo Monte Manso di Scala
Napoli, 80134