

Tutti sanno, grazie ai mezzi di informazione sempre più accessibili, che per condurre uno stile di vita sano è necessario limitare il sale, gli zuccheri, i grassi e fare esercizio fisico, nonché, naturalmente, assumere i giusti farmaci in caso di patologie conclamate. Il dottor Guez, però, ha capito che avere accesso all'informazione non significa necessariamente essere ben informati. Da vent'anni, infatti, spiega queste semplici regole ai suoi pazienti che ascoltano educatamente e poi ignorano tutti i suoi suggerimenti e le sue prescrizioni una volta usciti dallo studio. Stufato di fare prediche, Guez ha quindi cambiato metodo e ha scritto un decalogo per farsi venire un bell'infarto: fumare, condurre una vita sedentaria, bere smoderatamente, lavorare su mille cose in contemporanea, non fare esercizio fisico, rimpinzarsi di zuccheri . . . una ricetta semplicissima e praticamente infallibile. Il risultato è a tal punto garantito da mettere il lettore di fronte all'evidenza e, con garbata ironia, da instradarlo sulla "retta via". "Come (non) farsi venire un infarto. Tutto quello che dovete sapere per avere un cuore sano e forte" (Corbaccio) è un libro del cardiologo Fabien Guez: l'autore lavora all'ospedale parigino di Ambroise Paré. Appassionato di divulgazione, ha una rubrica radiofonica su tematiche legate alla salute. Maratoneta, ha ideato la corsa "La Compete" a fini benefici.