Data Pagina 11-2021

111 Foglio

1

Recensioni delle novità in libreria

Salviamo

IL CIOCCOLATO

Che faremmo se sugli scaffali di tutti i negozi del mondo non ci fosse più cioccolato? Probabilmente, per la prima volta, ci renderemmo conto realmente della gravità del cambiamento climatico. Ne sono certi Matteo Nardi e Letizia Palmisano, autori di 10 idee per salvare il



il carrello del supermercato, perché una spesa che fa bene al pianeta fa bene anche alla salute.

PROGRESSI NELLA CURA DEI TUMORI

Ci sono dati aggiornati e riferimenti agli studi scientifici più recenti e autorevoli, ma anche storie di medici e di pazienti oncologici in Come batteremo il cancro-La sfida dell'immunoterapia e delle Car T (Raffaello Cortina Editore, 193 pagg., 18 €). Un saggio divulgativo di Fabio Ciceri, direttore scientifico dell'Ospedale San

Raffaele di Milano, e Paola Arosio, giornalista e collaboratrice di OK, che si legge come un romanzo e che accompagna il lettore in un viaggio alla scoperta degli ultimi traguardi della medicina, avvicinandolo alle terapie più avanzate e promettenti, e raccontando le speranze, le delusioni e le vittorie di chi con il cancro combatte ogni giorno. Senza dimenticare che i confini della scienza possono essere sempre spostati più lontano.

IL RUMORE che svia

Il rumore ci fa sbagliare, svia il ragionamento, influenza le nostre decisioni. E si trova ovunque si eserciti il giudizio umano, nella sanità pubblica come nelle aule di giustizia, nei processi aziendali come nelle decisioni quotidiane di tutti noi. A metterci in guardia è il premio Nobel per l'economia 2002 e professore emerito di OLIVIER SIBONY psicologia a Princeton, Daniel Kahneman, che nel saggio CASS R. SUNSTEIN Rumore. Un difetto del ragionamento umano, (Utet, 524 pagg, 24 €) scritto con Olivier Sibony e Cass R. Sunstein, RUMORE dimostra come si verifichi questo fenomeno. E spiega come riconoscerlo e controllarlo.

IL CORAGGIO DI RINASCERE

Inventarsi una nuova vita senza confini proprio quando il destino ti ha immobilizzato. È quello che ha fatto Giulia Lamarca, che ora racconta in Prometto



che ti darò il mondo (De Agostini, 224 pagg, 16€) la sua storia di coraggio e rinascita: bloccata su una sedia a rotelle per un incidente in motorino a 19 anni, decide di dar retta al suo fisioterapista e di partire con lui per un viaggio in Australia. Da lì, Giulia e Andrea non si fermeranno più e, uniti anche da un grande amore, continueranno a girare il mondo insieme, dimostrando che non esistono confini se non quelli che stabiliamo noi stessi. E che si possono oltrepassare, a patto di trovare il coraggio di farlo.

La palestra

PER IL CERVELLO

Riposare correttamente, continuare a studiare, gestire lo stress, avere buoni amici e anche mangiare sano. Sono alcuni dei segreti per mantenere in salute il «muscolo cervello» contenuti in *I 10 pilastri*



per un cerve<mark>l</mark>lo efficiente. Come migliorare le abilità mentali

(Franco Angeli, 192 pagg, 25 €), vero e proprio manuale anti-età a cura di Giuseppe Alfredo Iannoccari, fondatore dell'associazione Assommensana. Indicazioni, consigli e strategie scritte con un linguaggio semplice e chiaro. Perché non solo il corpo va allenato.

novembre 2021 0 111

