Tiratura: 303.841 Diffusione: 217.215

CORRIERE SALUTE

Settimanale

Raffaello Cortina Editore

Data 20-05-2021
Pagina 17
Foglio 1 / 2

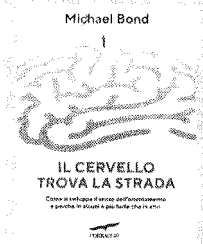
LIBRI

Consigli pratici per vivere la malattia
Alberto Scanni
Tecniche Nuove
Pagg. 84; € 9,90

La «normalità» aiuta a guarire

Di fronte a una diagnosi «importante» è normale provare paura e incertezza perché la malattia rivoluziona le relazioni e la vita quotidiana. Eppure riuscire a conservare la propria vitalità, anche se non è facile, fa parte della terapia, quindi bisogna cercare di camminare, coltivare l'orto, interessarsi all'arte, leggere. Come consiglia Alberto Scanni, oncologo che ha, tra l'altro, diretto l'Istituto dei tumori di Milano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il cervello trova la strada
Michael Bond
Corbaccio
Pagine 256
Euro 18,00

Nella testa l'App «navigatore»

Passeggiare in città o nella natura e saper tornare indietro sembra una cosa facile e rilassante, ma se non ci smarriamo il merito è delle «mappe cognitive» elaborate dal nostro cervello. Sapersi orientare nello spazio non vuol dire solo muoversi bene in una città nuova, ma conservare la capacità di comprendere il mondo fuori di noi. Un'abilità che l'abuso di input digitali e app che scelgono per noi la strada, rischia di disattivare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La politica della cura
Luigina Mortari
Cortina Editore
Pagine 238
Euro 19,00

Come prendere a cuore la vita

L'esercizio della cura è caratteristica fondante dei rapporti tra esseri umani, che naturalmente non si esprime solo in senso medico, ma anche come solidarietà, aiuto, buone relazioni. Un fenomeno che coinvolge anche la filosofia e la politica, un modo di «prendere a cuore la vita» che diventa centrale in questo tempo di pandemia, come riflette la filosofa Luigina Mortari, docente alla Scuola di medicina e Chirurgia dell'università di Verona.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina

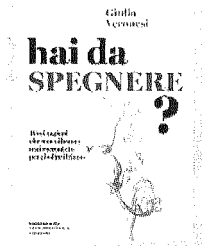
CORRIERE SALUTE

Settimanale

Raffaello Cortina Editore

Data 20-05-2021
Pagina 17
Foglio 2 / 2

LIBRI



Hai da spegnere?
Giulia Veronesi
Sonzogno
Pagine 192
Euro 16,00

Il fumo fa male anche a chi non fuma (e danneggia il pianeta)

Accendere una sigaretta aumenta le probabilità di ammalarsi di tumore ai polmoni. Il fumo è il killer che ogni anno, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, uccide sette milioni di persone. Dovrebbero essere ragioni sufficienti per smettere, ma se non bastano c'è anche il danno che il vizio produce all'ambiente. La filiera dell'industria manifatturiera, tra la coltivazione del tabacco e la dispersione dei mozziconi, ha costi sociali altissimi in termini di sfruttamento del lavoro e di sfruttamento delle risorse naturali. A questo si aggiunge il «contributo» del fumo (anche indiretto) all'inquinamento e i danni documentati alla salute anche di chi fumatore non è. In queste pagine Giulia Veronesi, direttrice del programma di chirurgia robotica toracica dell'ospedale San Raffaele di Milano e membro del Cda di Fondazione Veronesi, illustra i retroscena della «fabbrica del fumo» senza trascurare i meccanismi biologici e psicologici della dipendenza da nicotina. Perché se iniziare è facilissimo, anche per l'attività di marketing che da oltre un secolo fa di tutto per rendere attraenti le sigarette, smettere non è affatto semplice. Ma con i consigli e l'aiuto giusti è possibile rinunciare al fumo.

M. V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il dramma delle persone sensibili
Nicola Ghezzani
Franco Angeli
Pagine 158
Euro 21,00

Quando l'empatia è eccessiva

Empatici al punto di soffrire anche per i problemi degli altri. I soggetti «ipersensibili» hanno una personalità che in passato veniva associata a fragilità, traumi subiti nell'infanzia e persino a disturbi psichici. Una visione molto distante da quella della psicologia attuale, come racconta in questo saggio lo psicoterapeuta Nicola Ghezzani, che illustra anche i punti di forza di chi ha un surplus di sensibilità.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

005345

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Raffaello Cortina