

LE TUE LETTURE

• A cura di Marco Ronchetto

Recensioni delle novità in libreria



La guida pratica per SMETTERE DI FUMARE

Il fumo è la prima causa evitabile di cancro, nel nostro Paese nove morti su dieci per tumore al polmone sono dovute alla sigaretta, che, però, resta una dipendenza per il 23,3% degli italiani. **Spegnila! Trova il tuo modo per smettere di fumare** (nuova edizione aggiornata, Bur Rizzoli, 208 pagg., 10 €) è la guida pratica e di sostegno a chi decide di dire definitivamente basta alla sigaretta messa a punto dall'Istituto nazionale dei tumori di Milano con lo pneumologo Roberto Boffi e la giornalista Donatella Barus. Siccome non esiste un metodo anti-tabagismo valido

per tutti, il libro raccoglie testimonianze e delinea dieci identikit del fumatore-tipo per fare in modo che chi legge possa sentirsi coinvolto nelle storie raccontate e riconoscersi in uno dei profili, scegliendo il percorso che gli è più congeniale.

L'AUTISMO RACCONTATO DA UNA PERSONA AUTISTICA

L'autismo spiegato ai non autistici (Vallardi, 176 pagg., 13,90 €) è il primo libro in cui a rispondere alle domande più frequenti su questo disturbo del neurosviluppo è una persona che ne è affetta, l'operatrice sociale Brigitte Harrisson, creatrice, assieme allo specialista Lise St-Charles, l'altro autore del volume, di una lingua che permette ai pazienti di comunicare (il Linguaggio concettuale Saccade o Lsc). Un'opera dall'approccio multidisciplinare per capire come affrontare la crescita e lo sviluppo dei Rain men.



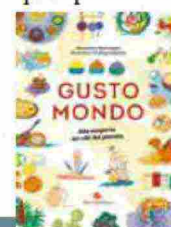
A CAUSA DEI SOCIAL SIAMO PIÙ SOLI

I social network ci rendono più soli. Non ha dubbi lo psichiatra tedesco Manfred Spitzer, che in **Connessi e isolati** (Corbaccio, 280 pagg., 19,90 €) definisce la solitudine come l'epidemia silenziosa del terzo millennio. Questo perché, spiega l'autore, la situazione di isolamento è spesso mascherata da quella che ne è anche la causa principale: l'abbondanza di relazioni virtuali che, soprattutto nei giovani, sostituiscono in modo improprio le relazioni sociali, atrofizzando la capacità a istituire di autentiche. Le conseguenze sono dannose per l'equilibrio psicofisico degli individui con ricadute a lungo termine sull'intera società. Un processo da capire al più presto, prima che diventi irreversibile.



Il giro del mondo ATAVOLA

In giro per il pianeta alla scoperta dei cibi e delle tradizioni legate al rito dei pasti. L'obiettivo di **Gustomondo. Alla scoperta dei cibi del pianeta** (Slow Food Editore, 128 pagg., 19,50 €) di Alessandra Mastrangelo, con tavole di Allegra Agliardi, è non solo raccontare ai bambini quali piatti e abitudini abbiano i



coetanei che hanno culture diverse, ma anche far scoprire la bellezza della diversità attraverso l'universo del cibo.

Evadi da quella prigione chiamata PANICO

Gli attacchi di panico non sono solo un disturbo psichiatrico, ma rappresentano anche un attacco alla libertà della persona che ne soffre. In **Il panico ospite imprevisto** (Mimesis, 150 pagg., 13 €) le psicoterapeute Paola Vinciguerra e Isabel Fernandez mostrano come affrontarlo e sconfiggerlo attraverso l'approccio dell'Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), una metodologia che utilizza i movimenti oculari o altre forme di stimolazione alternata destro/sinistra per trattare i disturbi legati a traumi.

