

LIBRI



Insegna al cuore a vedere
Daniele Cassioli
Salvatore Vitellino
DeAgostini
Pagg. 250; € 16,90

Come imparare a guardarsi dentro

La cecità è una condizione fisica non una «galera per la mente». Parole di Daniele Cassioli che fin dalla nascita riesce a distinguere solo la luce dal buio, ma se c'è da «guardarsi dentro» ci vede benissimo. Sportivo (campione del mondo di sci nautico), laureato in fisioterapia e life coach, con questo libro accompagna i lettori a sviluppare il senso più potente che abbiamo: la vista interiore, che ci rende capaci di accettare i propri limiti.



Ti spiego il dato
Donata Columbro
Ed. Quinto Quarto
Pagine 142
Euro 16,00

In numeri possono ingannare

I dati sono fondamentali e pervadono la nostra vita. Ma possono dire bugie anche quando in sé sono veri. In pagine facili e illustrate in modo semplice ed esplicativo Donata Columbro e la grafica Agnese Pagliarini guidano il lettore alla giusta comprensione delle informazioni di grafici, tabelle e persino mappe geografiche, che riescono a ingannarci molto più di quel che sospettiamo.

L. Rip.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dove va la fisica?
Matteo Serra
Codice Edizioni
Pagine 208
Euro 16,00

Così la fisica cambia il mondo

Il bosone di Higgs e le onde gravitazionali sono forse tra le più importanti scoperte della fisica. Ma la ricerca in questo ambito corre sempre più veloce e trova applicazioni pratiche di cui non siamo sempre consapevoli. Per esempio, senza la fisica non ci sarebbe stato l'enorme progresso degli ultimi anni relativo ai nuovi materiali biomedici. In questo saggio Matteo Serra dialoga con 11 ricercatori sulle possibili applicazioni della fisica nel prossimo futuro.

Fondazione Onda

L'(H)Open Weekend per il tumore alla prostata

Dal 18 al 20 marzo Fondazione Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere, organizza l'(H)Open Weekend dedicato alla prevenzione e alla diagnosi precoce del tumore alla prostata con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione verso una malattia che conta ogni anno circa 36mila nuove diagnosi, rappresentando il 19% di tutti i tumori maschili. Sul sito bollinorosa.it sono disponibili indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione dei diversi servizi gratuiti offerti in occasione dell'(H)-Open Weekend, tra cui sono previsti visite e colloqui con gli specialisti, esami e incontri (anche virtuali) con la distribuzione di materiale informativo per la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore della prostata.

Fondazione Aspremare

Ricette creative per chi soffre di problemi renali

Il titolo del libro è un invito all'ottimismo: «Potrebbe uscire anche il sole». Si tratta di un gustoso ricettario pensato per la salute del cuore, del sistema cardiovascolare, per l'insufficienza renale cronica e per la dialisi. Lo ha realizzato Aspremare-Fondazione Buccianti per la cura e la prevenzione delle malattie renali e cardiovascolari, che ha come obiettivo azioni di solidarietà sociale per ottenere una significativa riduzione delle malattie renali e cardiovascolari nella popolazione. Scritto da una paziente, Laura Lucca, con la supervisione della dietista Cecilia Biazzi, il libro offre una guida per un'alimentazione sana ed equilibrata attraverso ricette che aiutano a seguire i consigli del medico e/o nefrologo. Info: dietacolcuore.org.

Dokita Onlus

«Tutti Uguali», sms solidale a favore dei bimbi disabili

Per rispondere al crescente bisogno di assistenza dei bambini con disabilità in Camerun, torna la campagna di sensibilizzazione e raccolta fondi «Tutti Uguali» promossa da Dokita onlus. Fino al 27 marzo si potrà contribuire con una donazione via sms o chiamata da rete fissa al numero solidale 45580. L'iniziativa solidale servirà a garantire cure mediche e fisioterapiche, istruzione e accoglienza ai minori dello stato africano dove si stima che oltre il 20% dei bambini tra i 2 e i 9 anni sia affetto da almeno una forma di disabilità. Ogni anno oltre 5mila bambini con disabilità, fisica e psichica, vengono sottratti a un destino di emarginazione grazie ai progetti che l'organizzazione umanitaria porta avanti in Camerun da oltre trent'anni. Info: dokita.org.

Janssen Italia

Campagna di sensibilizzazione «La vita in un respiro»

Riparte dal Lazio la campagna di sensibilizzazione «La vita in un respiro», realizzata con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione sull'ipertensione arteriosa polmonare, malattia cardio-polmonare poco conosciuta e sottovalutata che, se non diagnosticata per tempo, può avere conseguenze serie sulla qualità della vita dei pazienti e delle loro famiglie. L'edizione 2022 della campagna, promossa da Janssen Italia, in collaborazione con Associazione Ipertensione Polmonare Italiana (Aipi), Associazione Malati Ipertensione polmonare (Amip), Gruppo Italiano per la Lotta alla Sclerodermia (Gils) e Associazione Italiana dei Cardiopatici Congeniti bambini e Adulti (Aicca), avrà altre quattro tappe in Sicilia, Veneto, Piemonte e Lombardia. Info: phocus360.it.

LIBRI



Paura
Daniel T. Blumstein
Raffaello Cortina
Editore
Pagine 285
Euro 24,00

Senza la paura non ci sarebbe vita

Se la gazzella pascolasse senza timore dei predatori e gli uccellini non fossero pronti a battere le ali davanti all'ombra di un rapace quelle specie si sarebbero probabilmente estinte. Un destino che probabilmente è capitato a chi non ha saputo «capitalizzare» la paura, sfruttandola come un salvavita. Se c'è una emozione che ci accomuna agli animali (e fa scattare gli stessi meccanismi biochimici) è proprio quel senso di pericolo imminente che ci spinge a trovare una soluzione per toglierli dai guai. Ma se per le altre specie in fondo basta nascondersi o scappare veloci, per l'animale uomo le cose sono più complicate. Nell'analisi sui meccanismi evolutivi della paura descritti dal biologo dell'Università della California Daniel Blumstein, rientrano anche le preoccupazioni sociali e psicologiche, come essere accettati in società.

M. V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Confini invisibili
Barbara Gallavotti
Mondadori
Pagine 220
Euro 18,50

Anche i microbi nel loro piccolo...

Questi due anni di pandemia ci hanno abituato a guardare con attenzione al mondo dell'infinitamente piccolo. Che nasconde molte insidie per la nostra specie ma anche organismi utili con i quali è necessario convivere, basti pensare al microbiota: l'insieme di «batteri buoni» che abita il nostro intestino e senza il quale molte funzioni non sarebbero possibili. La minaccia rappresentata dalle frequenti epidemie ha spinto nei secoli passati la ricerca scientifica e di fatto virus e batteri hanno accompagnato, nel bene e nel male, la storia dell'uomo. Ripercorrere la strada che ha portato a identificarli e poi a fronteggiarli con farmaci e vaccini è ancora oggi un viaggio interessante anche per ricordare che non siamo i padroni del pianeta, e che rompere l'equilibrio ecologico sul lungo periodo non si rivela mai una buona idea.

M. V.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Stimoli frequenti (anche notturni).
Cara prostata quanto mi costi!

INFORMATI, CONFRONTA, FAI I TUOI CONTI

PROSTATACT®

È un integratore alimentare a base di **Serenoa Repens** titolata.

Una compressa al giorno contribuisce a favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA



30 compresse con 320 mg di Serenoa Repens ciascuna

A SOLI 13,90 €



60 compresse con 320 mg di Serenoa Repens ciascuna

A SOLI 19,90 €

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2022 - Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Prostat Act è distribuito da F&F s.r.l. - 031/525522 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it