

LE TUE LETTURE

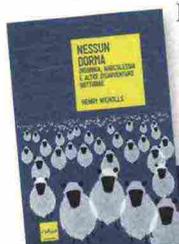
• A cura di Marco Ronchetto

Recensioni delle novità in libreria

IMPARA A DORMIRE BENE starai meglio da sveglio

Da chi si sveglia nel pieno della notte per svuotare il frigorifero a chi dorme per mesi. Tra scienza e aneddoti, partendo dalla sua esperienza personale, in Nessun dorma. **Insomnia, narcolessia e altre disavventure notturne** (Codice Edizioni, 302 pagg., 25 €, anche su eBook) il nuovo saggio del giornalista e scrittore scientifico inglese (ed ex narcolettico) Henry Nicholls ci guida in un viaggio attraverso il mondo dei disturbi del sonno. «Scoprendo le diverse forme che assume il

sonno disturbato», spiega l'autore nella prefazione, «sono riuscito a capire cosa significa dormire bene, e ho imparato a farlo. Questa rivelazione ha implicazioni importanti, non solo per chi soffre di narcolessia, ma per tutti quelli che vogliono riposare meglio». Ricordandosi che un buon sonno è fondamentale per tutelare la salute di ognuno di noi.



123 BF

I trucchi per acquistare il TRUCCO MIGLIORE



Delle creme anticellulite o antiage così come degli shampoo e di tutti gli altri cosmetici spesso conosciamo solamente quello che la pubblicità vuole farci sapere.

Informazioni dettate dal marketing tramite internet, tv e riviste, che spesso e volentieri non ci aiutano a scegliere un prodotto in maniera consapevole. Così la biotecnologa e divulgatrice scientifica Beatrice Mautino in **Il trucco c'è e si vede** (Chiarelettere, 240 pagg., 15 €) si è messa dalla parte del consumatore per consigliarlo su come difendersi dagli inganni per acquistare prodotti efficaci per le sue esigenze.

STORIA DI UN BIMBO MOLTO VIVACE

Leo ha 11 anni, è un bambino sempre in movimento e da più piccolo era soprannominato il **Teppista** per le sue reazioni violente e imprevedibili. In realtà il suo problema ha un nome: la **sindrome ADHD**, il disturbo da deficit di attenzione/iperattività. Chiara Garbarino, la mamma di Leo, racconta in **La felicità non sta mai ferma** (Utet, 176 pagg., 16 €, anche su eBook) che cosa significa avere un figlio iperattivo,

nella speranza di aiutare altri genitori a capire e sostenere questi bambini speciali.



AGRUMI, I RE DELLA TAVOLA

Coniugano il gusto alla salute e se ne può utilizzare il succo, la polpa e anche la scorza per qualsiasi tipo di piatto, dolce o salato che sia, dall'antipasto al dolce. **Profumo di Agrumi** (Gribaudo, 144 pagg., 12,90 €) di Barbara Torresan è un pratico ricettario dedicato alle tantissime varietà di questa categoria di frutti, dai più conosciuti ai più originali, dalle arance e dai limoni al kumquat e allo yuzu.



In cammino contro IL CANCRO

Andrea Spinelli, classe 1973, da cinque anni convive con un adenocarcinoma alla testa del pancreas non operabile e, per tenere a bada il male e mantenere il proprio equilibrio, ha scelto di



camminare. Dal breve percorso casa-ospedale fino al Cammino di Santiago, oggi il suo contapassi ha superato i 9mila chilometri. Un'esperienza che

racconta sul suo blog e ora anche nel libro **Se cammino vivo** (Ediciclo Editore, 176 pagg., 14,50 €): «Il Cammino di ogni malato inizia dal momento in cui è diagnosticata la malattia; poi tocca a noi, solo a noi decidere in che direzione andare, non importa la strada che si fa o dove si va, ma come».