



## Mens sana in... TAVOLA SANA

Mangiare in maniera corretta fa bene alla salute del corpo e della mente. L'infiammazione sistemica è, infatti, connessa non solo a infarto, cancro, diabete, obesità e malattie neurodegenerative, ma anche ad ansia, stress e depressione e il modo più naturale ed efficace di ridurla è un'alimentazione basata sul consumo di antiossidanti e fibre vegetali. Ne **La dieta della mente felice** (Vallardi, 336 pagg., 18 €) lo psichiatra e nutrizionista Stefano Erzegovesi, primario del Centro per i Disturbi Alimentari dell'Ospedale San Raffaele di Milano, ci insegna a sfruttare il potere dei vegetali, conoscendone la diversità, i fitochimici specifici, i dosaggi, le cotture, così da ottimizzare l'asse intestino-cervello e ristabilire l'equilibrio interiore.

## Che giocherelloni questi **SCIENZIATI**

La scienza? In fondo è un gioco, che, per quanto faticoso e dalle regole ferree, prevede, esattamente come nel caso di qualsiasi altro gioco, la capacità di plasmare la realtà e di partecipare alla sua costante ricreazione, in un mondo in cui ogni conclusione è sempre provvisoria e il rincorrersi virtuoso tra teorie e osservazioni porta a risultati sorprendenti. A spiegarlo sono due «addetti ai lavori» noti a livello internazionale, il genetista Edoardo Boncinelli e il fisico Antonio Ereditato, che ne **L'infinito gioco della scienza** (il Saggiatore, 176 pagg., 16 €) ci ricordano che mai come oggi la ricerca scientifica è forte e affidabile.



123RF

## INSEGNA A LEGGERE A TUO FIGLIO

Insegnare ai proprio figli in età prescolare a leggere in maniera graduale e adeguata alle loro capacità. È l'obiettivo che si pone la collana **Prmissime letture** (Gribaudò, 28 pagg. e 6,90 € a libro) attraverso un metodo innovativo messo a punto da Barbara Franco in collaborazione con un team di esperti, tra i quali la logopedista Sara Vitolo, che prevede storie illustrate semplici e coinvolgenti, divise in nove livelli individuati combinando sei principali fattori di difficoltà.



## I GENITORI sono i primi dottor'

Che sia mal di pancia o di testa, tra l'11 e il 38% dei bambini e degli adolescenti manifesta un dolore cronico ricorrente non legato a una specifica malattia, la cui valutazione spetta non solo ai medici, ma anche ai genitori, primi esperti dei propri figli. In **Mi fa ancora male** (Erickson, 202 pagg., 17 €) lo psicologo-psicoterapeuta Alessandro Failo fornisce aiuti concreti per gestire il dolore attraverso indicazioni ed esempi semplici e precisi che illustrano comportamenti preventivi, pratiche utili di rilassamento e consigli per migliorare la comprensione e comunicazione dei sintomi, anche quando si tratta di bambini molto piccoli o con disabilità.



## QUANDO LE SANTE CURAVANO CON LE ERBE

Dalla regina diaconessa Radeconda di Poitiers a Ildegarda di Bingen, in **Con grazia di tocco e di parola** (Aboca, 144 pagg., 19,50 €, anche su eBook) Erika Maderna, studiosa della connessione tra natura femminile e sapere medico-erboristico, ci presenta alcune delle grandi donne della cristianità che si sono distinte per lo studio della medicina o per la dedizione ai sofferenti. Donne autonome, indipendenti e ribelli, quasi inconciliabili con gli stereotipi radicatisi nell'immaginario successivo.

