

# letuelettore

Recensioni di **Valeria Palumbo**,  
caporedattore centrale del mensile *L'Europeo*

## Gli amici veri sono cento



Si rassegnino i fan di Facebook: per limiti insiti nel corredo genetico degli esseri umani non è possibile avere più di 150 amici, se tali si intendono quelle persone delle quali ci si fida e verso cui si prova una certa affinità emotiva. Mettano una croce sopra anche i gelosi incrollabili: per come siamo costruiti e programmati, la monogamia costa un grande sforzo al cervello di maschi e femmine. Queste e molte altre le curiosità svelate in ***Di quanti amici abbiamo bisogno?***, il saggio di Robin Dunbar, docente di antropologia a Oxford che, partendo dagli studi sulle scimmie antropomorfe, ha rivoluzionato la biologia evoluzionistica. Stimolante e provocatorio, un libro importante per capire come è cambiato l'essere umano, dall'era dei Sapiens a quella del 2.0.

Raffaello Cortina editore, 284 pagine, 23 euro



Sperling & Kupfer, 256 pagine, 16 euro

### Irischi del botulino

Antonino Di Pietro, dermatologo di fama internazionale e consulente del sito di OK, da tempo ha intrapreso una campagna contro l'uso smodato del botulino, la tossina paralizzante largamente utilizzata per spianare le rughe. Nel suo ultimo libro, *Botulin free*, l'esperto spiega i rischi e le possibili complicanze di questa pratica estetica.



EncycloMedia, 163 pagine, 13 euro

### Allenare l'intelligenza

*Giochi d'astuzia* è un trattato d'intelligenza pratica in cui l'autore, Georges Vignaux, parte dal mito greco e passa da Machiavelli per spiegare come la scaltrezza consenta di interpretare rapidamente le situazioni problematiche e trovare la soluzione migliore. Per capire anche come sopravvivere alla crisi economica. Introduzione di Stefano Bartezzaghi.



In dialogo, 152 pagine, 14 euro

### Storie di donne contro il cancro

Sopravvivere al cancro e trasformare questa esperienza in un'opportunità di crescita e rinnovamento. Come sia possibile farlo lo racconta un gruppo di cinque coraggiose donne in *Nuova stagione*. Un diario a più voci dove a farla da padrona sono l'angoscia e la paura della morte ma anche la forza e la sensibilità. E, soprattutto, la speranza.



Il pensiero scientifico editore, 194 pagine, 16 euro

### Chi cammina dimagrisce

È arrivato alla seconda edizione *La dieta si fa contando i passi* del nutrizionista Eugenio Del Toma. Tanti i consigli per chi desidera perdere peso senza perdere tempo e salute. Uno su tutti: non c'è dieta che funzioni se non viene abbinata all'attività fisica. Come si comincia? Dimenticando la macchina e l'ascensore e mettendosi a camminare.