

# LE TUE LETTURE

• A cura di Chiara Caretoni

Recensioni delle novità in libreria

## Rischi e potenzialità dei SOCIAL



Partendo dalla pagina Instagram Peso Positivo, dove le giovani Giulia Mir e Beatrice Mauri parlano senza filtri di disturbi del comportamento alimentare (DCA), nasce il libro **Social Fame** (Il Pensiero Scientifico Editore, 304 pagine, 18 €), in cui le psicoterapeute Laura Dalla

Razione e Raffaella Vanzetta raccolgono i pareri di alcuni esperti nel campo dei DCA in relazione ai social network: TikTok, Instagram, YouTube (e molti altri) vengono analizzati per i tanti rischi che comportano sui giovani, ma anche per le importanti potenzialità che offrono in termini di prevenzione e sensibilizzazione.



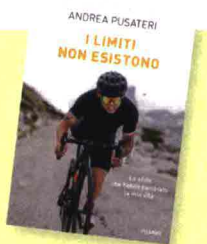
## A TAVOLA CON IL CALENDARIO

Perché è tanto importante portare in tavola prodotti di stagione? E quali sono gli alimenti migliori in inverno? E in estate? E ancora, quali sono i cibi davvero a chilometro zero nei diversi periodi dell'anno? A queste domande (e non solo) risponde la biologa nutrizionista Simona Santini in **La dieta delle stagioni** (BUR Rizzoli, 320 pagine, 18 €). Con consigli pratici e ricette facili, l'autrice suggerisce i piatti giusti per ogni mese dell'anno e menù giornalieri o settimanali pensati per farci mangiare bene, senza rinunciare al gusto e seguendo la stagionalità.



## LE NUOVE SFIDE DI UNA VITA

Nel 1993, all'età di quattro anni, Andrea Pusateri perde una gamba in un incidente ferroviario. Un antefatto che, a dispetto di quanto si possa pensare, non è al centro della narrazione de **I limiti non esistono** (Edizioni Piemme, 160 pagine, 17,90 €). Infatti l'autore va oltre perché, come dice lui stesso, non è ciò che manca a definire l'essenza di un individuo, ma ciò che c'è. E lui lo dimostra ogni giorno: dai primi timidi esperimenti in bici alle gare di Coppa del mondo, dalle maratone al durissimo Ironman, Pusateri è uno che non ha mai perso l'occasione di mettersi alla prova e di trasformare un limite in una virtù.



## PODCAST

### PATOLOGIE COME FILM

Il grande schermo presta le sue storie ai medici dell'Ospedale Niguarda di Milano che, nel podcast **Malati di Cinema**, prendono spunto dai film per approfondire i diversi aspetti delle malattie. Ogni giovedì, sul sito [www.ospedaleniguarda.it](http://www.ospedaleniguarda.it) o sulle principali piattaforme d'ascolto, è disponibile un nuovo episodio, nel quale vengono analizzati sintomi, cause, possibili cure di alcune patologie, ma anche gli aspetti emotivi e sociali delle stesse.



## La costruzione dell'IDENTITÀ



Con **Tu non sei i tuoi genitori** (Sperling & Kupfer, 224 pagine, 18,90 €) la divulgatrice scientifica Maria Beatrice Alonzi non intende soffermarsi sulle colpe dei genitori, che hanno inevitabilmente segnato le vite dei figli, ma vuole fornire gli strumenti adeguati per sciogliere i nodi ancora irrisolti tra le madri, i padri e i loro ragazzi, più o meno giovani che siano. È vero che l'infanzia e l'impronta data dai genitori in questa fase delicata influiscono sulle personalità future, e non sempre in termini positivi, ma è comunque possibile trovare la propria identità e la propria strada a prescindere da tutto.