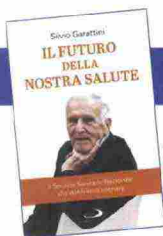


libri & salute



Il futuro della nostra salute

L'emergenza Covid di quest'anno ha evidenziato tutte le difficoltà e le mancanze del nostro Sistema Sanitario Nazionale (SSN), la cui struttura e gestione necessitano di profonde modifiche se lo si vuole rendere di nuovo competitivo, efficiente e al passo con i tempi; ma prima di tutto occorre un cambiamento mentale che porti al centro, più che il concetto di cura, quello di prevenzione. Da qui nascono le proposte del **Prof. Silvio Garattini**, Scienziato e Farmacologo di fama internazionale, fondatore dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" IRCCS di Milano, raccolte nel suo libro **"Il Futuro della nostra Salute. Il Servizio Sanitario che dobbiamo sognare"**. Nel 2030 in

Italia, secondo i dati anagrafici, più di venti milioni di persone avrà più di 65 anni, con il 70% del budget sanitario totale speso per curare malattie croniche: applicarsi per allungare il più possibile il tempo di una vita sana, quindi, diventa un imperativo assoluto, ma non basta; secondo l'autore il SSN deve trasformarsi una grande fondazione autonoma dal Ministero della Salute e radicata sul territorio, capace di sfruttare il "modus operandi" della sanità privata senza perdere la sua natura "no profit", riscoprendo la Medicina di prossimità, praticando la ricerca e una consulenza multidisciplinare.

Autore: Silvio Garattini

Editore: San Paolo Edizioni

I nostri primi mille giorni

Grazie ai legami con il sistema immunitario e ai processi metabolici, un microbiota sano è la chiave per il benessere del nostro organismo, oltre ad essere uno strumento fondamentale di prevenzione delle malattie. Una delle scoperte più importanti di questi ultimi anni è che i primi mille giorni di vita sono i più importanti nella sua formazione. Il periodo che va dalla gravidanza ai primi due anni, infatti, è la finestra di massima vulnerabilità per lo sviluppo del microbiota intestinale del bambino, che potrà incidere sulla sua salute futura sia fisica che psichica, aiutandolo a contrastare l'insorgenza di patologie croniche tipiche dei nostri tempi, come ad esempio l'Obesità e il Diabete, ma anche i Tumori, Allergie cardiopatiche e la Depressione. La dieta della mamma, il parto,



l'allattamento e lo svezzamento sono quindi fasi cruciali nelle quali le scelte fatte a tavola possono davvero fare la differenza. È quanto ci illustra la Nutrizionista e Ricercatrice specializzata **Benedetta Raspini** nel suo libro **"I nostri primi mille giorni. Dalla gravidanza allo svezzamento: l'alimentazione per un microbiota sano di mamma e bambino"**, una guida pratica e aggiornata, per aiutare le mamme e i loro piccoli in questo periodo di crescita importantissimo e delicato; il testo

è completo di ricette, consigli pratici e piani alimentari, utili per sviluppare un vero e proprio scudo protettivo grazie ai batteri di mamma e bambino.

Autore: Benedetta Raspini

Editore: Sperling & Kupfer

Sulla terra in punta di piedi

In un mondo che si è ammalato per colpa delle nostre azioni irresponsabili e nel quale l'attuale emergenza Covid continua ad imporci di rivedere il nostro rapporto con la natura, **Sandro Spinsanti**, Docente di Etica medica e Bioetica, nel suo ultimo lavoro **"Sulla terra in punta di piedi. La dimensione spirituale della cura"**, sottolinea l'urgenza di intraprendere innanzitutto una crescita spirituale. Non potendo più atteggiarci come padroni possiamo solo scegliere un approccio più rispettoso dell'ambiente in cui viviamo, che minimizzi la nostra impronta ecologica fino ad ora improntata al consumo; questo, secondo l'autore, è il volto più concreto della spiritualità, che non deve più essere considerata come una dimensione a se stante scollegata dalla vita

materiale, ma piuttosto come un atteggiamento preciso con il quale affrontare la vita e il rapporto con l'altro, dove spiritualità significa sensibilità.

Spinsanti, quindi, si sofferma sul concetto di cura, intesa a 360°, come sensibilità verso tutte le forme viventi, soprattutto quelle più fragili e bisognose. Nel caso delle persone si ricorre alle professioni di cura e a quel concetto di "pietas" che secondo l'autore definisce pienamente quella spiritualità che ci permetterà di ridefinire le nostre azioni per il futuro e di realizzarci pienamente come essere umani.

Autore: Sandro Spinsanti

Editore: Il Pensiero Scientifico Editore

