

LEGGI, ASCOLTA, GUARDA

• A cura di Giulia Masoero Regis

► Guida pratica alla meditazione



«Non ho tempo», «Non so come si fa», «Non fa per me». Sono le scuse con cui molti scartano la meditazione dalla propria quotidianità. Risultato: non si inizia mai. Luca Gonzatto, che si occupa da anni di consapevolezza e meditazione, conosce bene questi meccanismi di autosabotaggio, perché anche lui ha dovuto affrontarli e superarli dopo che un brutto momento di crisi e burnout gli ha dato la sveglia.

In **Chi si ferma si ritrova** (Bur Rizzoli, 384 pp. 15€) l'autore propone un percorso semplice e fruibile da chiunque per imparare a meditare dai 3 ai 13 minuti ogni giorno.

► La storia vista dal punto di vista della biologia



Dall'11 febbraio in libreria, **Essere Umani** (Il Saggiatore, 416 pp. 28€) è una rilettura della storia della specie umana attraverso la lente della biologia: si pensi a come lo scorbuto, scatenato da un gene che portiamo con noi sin dai primordi, generò nell'Ottocento la domanda di agrumi siciliani da cui nacque la mafia moderna. Oppure a come l'emofilia, una malattia congenita del Dna, sia stata un fattore determinante per la nascita della Repubblica di Spagna nel 1931 e per la fine dell'impero russo dei Romanov. L'autore è Lewis Dartnell, giornalista scientifico e professore di Comunicazione scientifica presso la University of Westminster di Londra.

► Piatti su misura per la pancia

Il gastroenterologo best seller Silvio Danese torna in libreria con **L'intestino e le sue diete** (Collana Scienze per la vita ideata e diretta da Eliana Liotta, 144 pp. 17€), un vademecum che propone regimi alimentari validati dalla letteratura scientifica per il benessere di stomaco e intestino, in team con la dietista

Ambra Ciliberto. Per troppo tempo, la gastroenterologia ha focalizzato l'attenzione quasi solo sui medicinali, trascurando il ruolo fondamentale dell'alimentazione. Questo libro colma la lacuna e con un approccio multidisciplinare condensa consigli seri e documentati sulle diete per l'intestino, con suggerimenti pratici e schede dettagliate per tradurre la teoria in azioni concrete a tavola.



IL DOCUMENTARIO

Il sogno dell'immortalità di un magnate americano



È disponibile su Netflix il documentario **Don't Die: L'uomo che vuole vivere per sempre**, firmato dal regista Chris Smith. Narrato attraverso un accesso intimo alla vita dell'imprenditore statunitense Bryan Johnson,

racconta la storia di un uomo che sta dedicando la propria vita a sfidare l'invecchiamento. Nonostante abbia solo 47 anni, infatti, Johnson ha un unico obiettivo: allungare il più possibile la durata della sua vita. Il documentario analizza le controverse pratiche di benessere (dieta, allenamenti serrati, terapie agli infrarossi, trasfusioni di plasma, pillole) che l'uomo utilizza per mantenersi giovane, nonché l'effetto che questo percorso ha su di lui e su chi lo circonda.

PODCAST

Un viaggio nella dipendenza dal gioco d'azzardo

Le storie di Valentina, Alessandro, Silvia e Giulia, che hanno combattuto per uscirne. Il podcast **L'ultimo azzardo**, di Rai Play Sound, è un viaggio di consapevolezza e



prevenzione attraverso diverse forme di gioco d'azzardo: gratta e vinci, bingo, scommesse sportive, slot machine e siti online. Sei puntate firmate dallo scrittore Matteo Cavezzali e dall'autore Gianni Cozzoli, realizzate grazie a un progetto di Ausl Romagna con il contributo e la collaborazione delle unità operative dipendenze patologiche di Forlì-Cesena, Ravenna, Faenza e Lugo per il Piano di prevenzione e contrasto del gioco d'azzardo.