

libri & salute

Buon appetito. L'alimentazione in tutti i sensi

Tutto va bene quando l'appetito non manca! Verissimo, ma non quando si mangia tutto ciò che è a portata di bocca: mangiare è infatti ben più di un semplice ingurgitare. Essere in forma e star bene non è comunque tanto complicato, basta usare il buon senso e le giuste conoscenze. Dall'analisi degli alimenti agli stili di vita, dalla filiera del cibo alla convivialità, questo libro offre ai bambini dai 10 anni in su preziosi consigli sul mangiar sano e rivela i segreti dell'appetito e quelli nascosti nel piatto.

Alla base, la consapevolezza che cibarsi è un'azione quotidiana dove si intrecciano tematiche sociali, economiche, etiche, sanitarie, culturali e scientifiche.



L'autore del libro propone inoltre idee per dare vita a esperimenti scientifici sul cibo, facili da realizzare da solo o in compagnia. Perché il gelato è cremoso? Come fa il pane a lievitare? Cosa succede se mescoli acqua e cioccolato? Rimbecca le maniche, infila il grembiule e... preparati a scoprire quanta scienza c'è in cucina!

Questo libro è stato realizzato nell'ambito dell'omonima mostra esposta al Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia Leonardo da Vinci di Milano, conclusasi lo scorso giugno e realizzata per celebrare la Giornata Mondiale dell'Alimentazione.

Autore: Muriel Bastien

Editore: Editoriale Scienza

Ho un sogno per mio figlio. Sette passi per educare

Questo libro non è un trattato pedagogico, è invece ricco di esempi, di situazioni apparentemente paradossali ma vere, utili per capire gli errori che abitualmente i genitori fanno. In questo libro l'autore Roberto Gilardi, coadiuvato da Franco Portinari, si interroga sul senso dell'educazione nell'attuale società in cui ai genitori vengono proposti i più disparati corsi di formazione, dalla psicobiologia alla programmazione neurolinguistica passando per l'analisi transazionale. E al contempo ci sono bambini che a quattro anni hanno ancora il pannolino addosso o a otto anni non sanno allacciarsi le scarpe.

È vero, oggi la famiglia è cambiata. Non è cambiata però la domanda che la inchioda al suo ruolo: cosa significa educare oggi? E come si può e deve educare affinché i ragazzi siano in grado di dare un senso alla loro vita e di affrontarla in autonomia? La risposta dell'autore, forma-

tore e docente del metodo Kaloi, è che talvolta ci voglia solo un po' di buon senso. È che sia fortemente necessario riprendersi, da genitori, il ruolo di educatore: non essere amici dei propri figli ma, appunto, i loro genitori, i loro educatori.

La risposta dell'autore è altresì presentata sotto forma di sette passi per educare: un percorso che segue lo sviluppo cronologico della relazione educativa genitore-figlio, nel rispetto dell'età e delle attenzioni particolari, a partire proprio dalla nascita, facendo emergere per ogni step le contraddizioni e le esasperazioni, ma anche le finalità profonde di ciascuna fase.

Autori: Roberto Gilardi e Franco Portinari

Editore: La Meridiana



Il telaio della memoria. Come il cervello tesse la trama dei ricordi

Come funziona la memoria? Cosa accadrebbe se all'improvviso dimenticassimo tutto? Perché riusciamo a ricordare alcune cose meglio di altre? Cosa si modifica nel nostro cervello quando dimentichiamo una data, un nome, un frammento del nostro passato? Il libro cerca di dare una risposta a tutti questi interrogativi, presentando i più recenti risultati scientifici sullo sfondo di una ricerca che ha appassionato l'uomo da lunghissimo tempo. Capire i meccanismi di funzionamento della memoria è infatti una delle mete più ambiziose e affascinanti della scienza moderna, ma anche un interrogativo che ha appassionato i filosofi fin dall'antichità. L'opera è strutturata come un'esplorazione del cervello allo scopo di illustrare fatti e misfatti relativi alla memoria, una facoltà che noi tutti utilizziamo

ogni giorno, anche senza rendercene conto. Il libro offre al lettore anche la possibilità di mettere alla prova le proprie capacità mnemoniche durante la lettura attraverso facili e divertenti esperimenti.

L'opera, rivolta a chiunque sia interessato a capire i meccanismi che determinano la formazione, l'elaborazione e la rievocazione dei ricordi, è stata scritta da Juan Carlos López, che ha conseguito un PhD in Biologia alla Columbia University di New York e, dopo aver lavorato sugli aspetti delle connessioni neurali nel cervello presso l'Istituto Cajal di Madrid, si è trasferito a Londra, dove è editor della rivista «Nature Reviews Neuroscience». Con questo libro ha vinto il IV Premio Europeo di Divulgazione Scientifica «Estudi General».

Autore: Juan Carlos López

Editore: Edizioni Dedalo

