

Le guide



IN EDICOLA
GRATIS
CON CORRIERE
SALUTE
GIOVEDÌ
19 MAGGIO

Essere in forma con l'inizio della bella stagione è il sogno di tutti. E, anche se la consapevolezza di dover perdere qualche chilo c'è da tempo, si tende a rimandare il giorno in cui si dovrebbe iniziare la dieta. E allora scatta la ricerca del regime alimentare «miracoloso» per recuperare visto che il tempo stringe. I meccanismi per cui questo tipo di trappola scatta spesso (e le ragioni per cui è meglio evitare di caderci!) so-

no illustrati nella guida che sarà allegata gratis a *Corriere Salute* giovedì 19 maggio. Nello stesso libretto si parla anche del «set point» ponderale, quello che secondo il cervello dovrebbe essere il nostro peso ideale e che l'organismo cerca in ogni modo di raggiungere (boicottando tutti i nostri tentativi di dieta...). La guida aiuta, oltre che a smascherare i trucchi fisici e psicologici che ci impediscono di arrivare al peso desi-

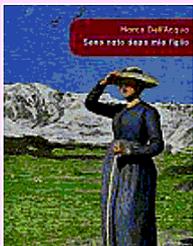
derato, a capire quali sono i fattori che influenzano il metabolismo (per esempio l'assetto ormonale nelle diverse età) e come intervenire per trovare un equilibrio. Ampio spazio è anche dedicato alla scelta degli alimenti (cibi dimagranti non esistono...), all'importanza dei grassi e delle porzioni e agli errori che possono trasformarli in vere bombe caloriche.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LIBRI

Dopo il tumore, la forza di guardare il mondo con occhi nuovi

Quel fagottino di quasi 4 chili ha cambiato tutto (e in meglio) nella vita di suo padre. Con la nascita di Lorenzo era arrivato il momento di guardare il mondo con occhi nuovi. Marco Dall'Acqua, giornalista e scrittore sopravvissuto a un mieloma, racconta come ha scoperto di avere un tumore del sangue (considerato inguaribile), l'ansia per il futuro negli anni della malattia, l'esperienza del trapianto di midollo e la gratitudine verso i medici che lo hanno curato e la fortuna di avere incontrato le persone giuste. Fuori e dentro gli ospedali.



Sono nato
dopo mio figlio
Marco
Dell'Acqua
Laurana Editore
Pagine 206
Euro 16,00

Così le storie che ascoltiamo modificano il nostro cervello

I processi neurali che generano i nostri pensieri sono organizzati come «strutture narrative». Senza le storie, lette e ascoltate, non sarebbe possibile conoscere il mondo. Lo dicono i neuroscienziati, e lo sanno bene politici e comunicatori quanto una sapiente narrazione possa essere più convincente di una descrizione basata sui dati. Una buona ragione per conoscere meglio i meccanismi cerebrali che si attivano ascoltando le storie, e i trucchi dei narratori «svelati» dall'antropologo digitale Frank Rose.



Il mare
in cui nuotiamo
Frank Rose
Codice Edizioni
Pagine 304
Euro 25,00

Istituto Pasteur Italia Sms a sostegno della lotta al Covid

Una campagna con numero solidale per sostenere il finanziamento di due giovani ricercatori del team dell'Istituto Pasteur Italia impegnato nella ricerca di nuove immunoterapie per sconfiggere i tumori e le infezioni gravi come il Covid-19. Con un sms o una telefonata al numero solidale 45583, dal 16 al 22 maggio, tutti possono dare il proprio contributo. Con la pandemia Covid-19, sono state promosse nuove linee di ricerca dedicate alle infezioni virali, tra cui quella da Sars-CoV-2, con l'obiettivo di identificare nuovi farmaci che impediscano la penetrazione del virus nelle cellule sane. Info: istitutopasteuritalia.it.



Ieo-Monzino Campagna solidale «Follow the Pink»

Promuovere la consapevolezza sull'importanza della prevenzione e per supportare la ricerca oncologica: è l'obiettivo di Follow the Pink, campagna solidale lanciata da Fondazione Ieo-Monzino a maggio. Info su: fondazioneieomonzino.it.

Airalzh e Armenise Borsa di studio per la ricerca di base

Consentire ai ricercatori di accedere a finanziamenti necessari a consolidare le attività e le scoperte realizzate nei propri laboratori. È l'obiettivo comune di l'associazione Airalzh (Associazione Italiana Ricerca Alzheimer) e Fondazione Armenise-Harvard, alleate per offrire una borsa da 100 mila dollari l'anno per due anni, capace di sostenere le più interessanti ricerche di base nel campo delle malattie neurodegenerative. La borsa, il cui bando è attivo fino al 31 maggio 2022, è accessibile solo agli scienziati a capo di un laboratorio indipendente, in Italia, da almeno 5 ma non più di 12 anni. Per informazioni: airalz.it.

Disturbi della Menopausa?



MENOPAUSA ACT®

Il tuo alleato contro
i disturbi della
Menopausa.

NO
VAMP

30
COMPRESSE

1
COMPRESSA
AL GIORNO

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2022 - Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare le dosi consigliate. Gli ingredienti non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Distribuito da: F&F s.r.l.

031 525522 info@linea-act.it LINEA-ACT.IT