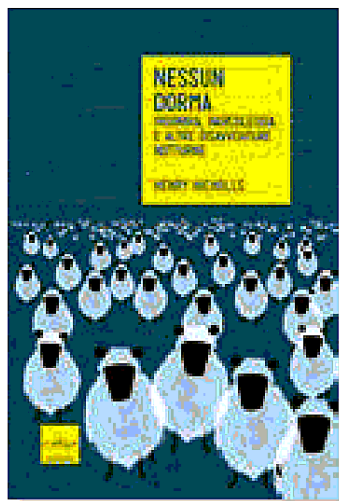


LIBRI



Henry Nicholls
Nessun dorma
Insonnia, narcolessia e altre
disavventure notturne

Codice edizioni
284 pagine - 25 €

NE CONSIGLIAMO LA LETTURA

Perché i disturbi del sonno hanno profonde ripercussioni nelle persone che ne soffrono e non sempre sono riconosciuti tempestivamente e curati nella maniera adeguata.

Non dormire, farlo troppo, oppure male o tutte e due le cose insieme non fa bene. Ne è consapevole l'autore, il giornalista scientifico Henry Nicholls, che si è ammalato di narcolessia, un disturbo caratterizzato da una sonnolenza eccessiva nelle ore diurne, all'età di 21 anni, quando era un giovane studente di scienze naturali. Per fortuna ora sta meglio, anche se sa che potrebbe avere delle ricadute. La sua testimonianza è una delle tante ospitate nel volume insieme alle spiegazioni di medici e scienziati: un modo di raccontare il mondo dei disturbi del sonno - che sono i più disparati - curioso, interessante e vicino al lettore. Come dice l'autore: dormire non è una perdita di tempo, ma un momento importante per il nostro benessere. **SIMONA OVADIA**



Scarica l'app
per Android



Scarica l'app
per iOS



SALUTE INFORMATATA

La app per non strafare

Scaricabile sul cellulare, la app di Choosing Wisely Italia con Altroconsumo, spiega cosa è meglio.

“Ultimamente ho spesso bruciori di stomaco: ho letto che bisogna prendere i farmaci per il reflusso, che riducono le secrezioni acide”.

“Prima di prendere la pillola anticoncezionale consigliano molte analisi del sangue per escludere eventuali rischi”.

Quanti di noi, alle prese con grandi e piccole questioni che coinvolgono la salute si buttano su internet per cercare una risposta? Ma quelli che troviamo in rete sono sempre consigli corretti? Purtroppo no, come nei casi descritti in questi esempi. La tendenza a esagerare con gli esami e assumere farmaci inutili o non appropriati è ormai una consuetudine. Per questo è sempre più importante che i cittadini, anche nel loro piccolo, conoscano meglio i reali benefici e i rischi legati alle diverse procedure mediche, anche solo per poterne discutere in maniera consapevole con i propri interlocutori, medici e operatori sanitari. È con questo intento che Altroconsumo, in collaborazione con l'associazione Choosing Wisely Italia, ha elaborato una serie di contenuti informativi sulle pratiche mediche più diffuse a rischio di essere inappropriate. Informazioni che, oltre a essere il centro delle nostre pubblicazioni, sono ora disponibili su una app scaricabile gratuitamente sui cellulari Android e iOS. La app, che contiene anche una sezione destinata ai medici, consente di consultare al bisogno la lista delle pratiche non corrette e di condividerle con l'interlocutore.