

Sani e salvi:

suggerimenti di lettura sulla salute e la sanità



 nella galleria centrale (piano terra)

la salute al femminile

Dell'amore e del dolore delle donne di Umberto Veronesi, Einaudi, 2010
Corale di voci femminili a cui Veronesi partecipa con rispetto, integrando i racconti delle donne malate con esperienze e riflessioni personali di vita vissuta. La prima figura femminile a cui Veronesi si dedica nella stesura di questo libro è la figura della madre Ersilia, per poi proseguire con le esperienze di donne che qui si raccontano. E' un omaggio all'universo femminile e al modo in cui la donna riesce a farsi coraggio, trovare conforto e ragione per combattere la malattia



Non è un paese per vecchie di Loredana Lipperini, Feltrinelli, 2010
L'ultimo libro di Loredana Lipperini, autrice affermata grazie al suo libro "Ancora dalla parte delle bambine", è una moderna e approfondita riflessione sul ruolo della donna "matura" nella società moderna e, in termini più generali, sulla posizione dei "vecchi" (termine questo sempre più desueto) nella nostra società. L'Italia è un paese di vecchi, ma non per vecchi, soprattutto non per vecchie. Infatti l'immagine che oggi la nostra società propone è quella di una donna che deve essere eternamente giovane, bella, audace, desiderabile, sempre collocata al posto e al momento giusto. In televisione, a parte le sporadiche visite di Margherita Hack o Rita Levi Montalcini, la cui saggezza è impossibile ignorare, non vediamo altre protagoniste "mature" se non donne che indossano creme antirughe o vestiti con "taglie comode". Donne che cercano sempre più di somigliare all'immagine che la televisione propone di loro, concentrando tutte le loro energie sul corpo, "culto" che il nostro tempo sembra obbligarci a seguire. Parlare di vecchiaia è difficile, ma la Lipperini che in questo libro lo fa a tutto tondo, anche grazie alle testimonianze raccolte sul suo blog Lipperatura, offre degli spazi davvero interessanti per far riflettere i lettori su cosa significa oggi "invecchiare"



Per una bellezza sostenibile di Silvia Brena e Bruno Mandalari, Salani, 2010
"Se molte donne avessero letto questo libro in tempo non si sarebbero fatte rovinare...". Allora come rispondere al diktat collettivo che impone a una donna di essere sempre giovane e attraente? A questa provocante domanda il libro vuole rispondere, proponendo appunto una "bellezza sostenibile": un intervento sul corpo delle donne che non sia di chirurgia estetica, né botox, né liposoluzione. Attraverso le sedute della protagonista e le risposte del dottor Mandalari



Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

scopriremo cosa si intende per “bellezza sostenibile” e come si mantiene anche con il passare degli anni

Vivere senza dieta... conoscendo le regole di Eugenio Del Toma, Il Pensiero Scientifico, 2010

La dieta è per le donne una vera e propria ossessione che spesso può provocare dei “comportamenti” alimentari dannosi per il fisico. Eugenio Del Toma ci insegna appunto a “vivere senza dieta”, seguendo delle regole per una sana e corretta alimentazione; ci parla poi della pubblicità degli integratori, della nutrigenomica e di altre esperienze di carattere medico-sociale, per confermare, come aveva già fatto nei suoi precedenti libri, una “dietetica dal volto umano”

Noi, quelli delle malattie rare di Margherita De Bac, Sperling & Kupfer, 2010

Margherita De Bac, giornalista del Corriere della Sera, scrive di medicina, sanità e bioetica: dal 2009 ha aperto un blog (www.lemalattierare.info) che costituisce uno spazio nuovo e vivo di dialogo e di confronto per famiglie di ammalati. E' il suo secondo libro dedicato alle malattie rare dopo “Siamo solo noi” edito da Sperling & Kupfer

Ricomincio da 50 a cura di Wally Festini, Franco Angeli, 2009

Ci propone alcune esperienze di donne over 50 che di nuovo “si mettono in gioco” per formulare progetti e realizzare nuovi obiettivi. Molti giochi sono ancora aperti a cinquant'anni: professionali, sentimentali, scelte di vita, viaggi e amicizie... Mentre per gli uomini tutto ciò è sempre apparso naturale, oggi anche le donne possono aspirare a cinquant'anni a “reinventarsi” e ad accogliere le aspirazioni che fino ad ora erano state messe da parte per mancanza di tempo

Le donne non invecchiano mai di Iaia Caputo, Feltrinelli, 2009

La giornalista Caputo tratta in questo libro dei più diffusi comportamenti delle donne dopo i cinquant'anni: la maggior parte di loro compra creme antirughe, si veste in modo “succinto”, mangia poco e passa il tempo in palestra a sudare.... Caputo lancia quindi un allarme cercando di aiutare la donna a piacersi e conseguentemente a piacere, nonostante gli anni che passano; soprattutto consiglia alle donne di accettarsi con ironia e consapevolezza, ricordando: “Gli uomini sono di casa nel presente, nel reale, nel possibile e sanno apprezzarsi per quello che sono. Hanno meno rimpianti, più certezze millenarie a soccorrerli nello smarrimento del tempo che passa e quindi non soffrono come noi di nostalgia”

Seguendo la corrente: storia di una menopausa erotica di Francesca Longo, La Tartaruga, 2009

Nina è una fortunata cinquantenne sposata con figli, gatto, una bella casa e un retribuito lavoro in banca. Improvvisamente è costretta a sostituire una collega in un paesino del Veneto: il paese è davvero piccolo, tutti si conoscono e si ritrovano nello stesso bar. Nina all'inizio rimane “ingessata” nei suoi tailleur blu e neri, ma, poco dopo, anche grazie alla complicità di alcune simpatiche amiche, si “scioglie”: scopre che dentro di sé esiste ancora una vena femminile capace di sedurre e, a sua volta, di essere sedotta. Nina intraprende così un divertente cambiamento nell'aspetto esteriore e interiore... si trucca, si veste in modo diverso, si comincia a piacere, fino a scoprire una seconda giovinezza che mai avrebbe pensato di conoscere



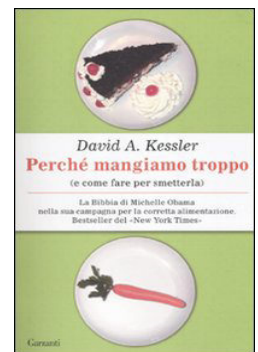
Appena ho 18 anni mi rifaccio: storie di figli, genitori e plastiche di Cristina Sivieri Tagliabue, Bompiani, 2009

La chirurgia estetica è un meccanismo che interessa donne (e talvolta anche uomini) sempre più giovani; le storie vere raccontate in questo volume hanno un comune denominatore: "sentirsi belli", anche per i più giovani, manifesta un sentirsi accettati; "essere perfetti" significa, molto spesso, anche a discapito della salute, avere coscienza di un corpo che può essere modificato a proprio piacimento. Un interessante profilo di riflessione sulla chirurgia estetica e le sue applicazioni



Perché mangiamo troppo (e come fare per smettere) di David A. Kessler, Garzanti, 2010

Davide A. Kessler è un pediatra, avvocato e scrittore, preside della facoltà di Medicina a Yale e alla University of California, sempre più noto per questo saggio che è diventato una vera e propria Bibbia per Michelle Obama nella sua campagna per una corretta alimentazione. Si parla molto di obesità negli Stati Uniti, ma anche in Italia questo problema sta dilagando, soprattutto per quel che concerne l'obesità femminile e infantile. Il saggio dimostra come l'industria alimentare sia in grado di stimolare i nostri cervelli, in modo tale da rendere quasi impossibile resistere al piacere che alcuni alimenti ci inducono



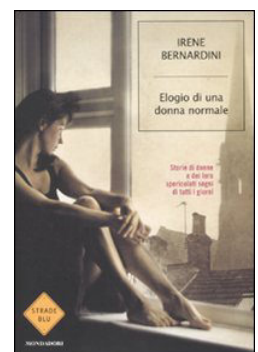
Malate di emozioni di William Lowenstein e Dominique Rouch, Sperling & Kupfer, 2009

Gli autori in ciascun capitolo ci parlano di quel "male" oscuro che a un certo punto della vita può affliggere l'animo di una donna; può essere legato al tempo che passa, a una delusione o più semplicemente a una dipendenza affettiva cui la donna diventa sottomessa. Si parla di "dipendenze" vere e proprie, come il fumo di sigaretta, l'alcool e le droghe e di sottomissioni affettive, ad esempio, esperienze di donne che non riescono a liberarsi da rapporti con partner difficili e uomini violenti. Dosando equilibrio e rispetto, gli autori cercano di indagare e approfondire le cause di queste malattie, suggerendo, per ogni tipologia di dipendenza, le varie possibili soluzioni



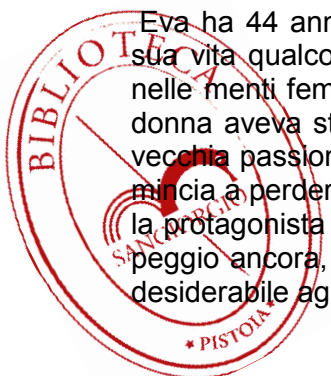
Elogio di una donna normale di Irene Bernardini, Mondadori, 2010

Irene Bernardini è una psicologa e risponde alla fortunata rubrica "Lui&Lei" su Vanity Fair. In questo saggio raccoglie le storie di donne che a lei si sono rivolte per una consulenza, o una semplice richiesta d'aiuto: madri, mogli, compagne, amanti, casalinghe, single in carriera, innamorate, deluse, tradite. Il tono del libro è intimistico, ma alquanto realista: sono storie di donne "normali" che cercano di vivere gli affetti, camminando sul fragile filo dell'equilibrio e della ricerca di una "normalità". Sì perché oggi, come scrive la Bernardini, le donne vogliono la "normalità", cioè vogliono potersi esprimere e realizzarsi negli affetti e nel mondo, dentro e fuori casa



La dieta dell'adulterio di Eva Cassady, Sonzogno, 2008

Eva ha 44 anni, una famiglia "perfetta" e un lavoro gratificante. Eppure, nella sua vita qualcosa non va. Comincia con il mettersi a dieta (pensiero costante nelle menti femminili), grazie all'aiuto di Michael Foresman, dottore con cui la donna aveva stabilito una relazione ai tempi del college. Come per incanto, la vecchia passione si riaccende e Eva, grazie alla ferrea dieta e alla palestra, comincia a perdere chili. Suo marito nel frattempo scopre l'adulterio e la lascia: ma la protagonista alla fine capisce che non aveva poi così bisogno di una dieta o, peggio ancora, di un amante, quanto di sentirsi nuova dentro, e ancora sexy e desiderabile agli occhi del mondo maschile





SANGIORGIO

Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione



nella mediateca (2° piano)



camici bianchi

M.A.S.H. un film di Robert Altman (DVD 2008)

Il racconto della vita quotidiana di tre chirurghi in un ospedale da campo nella guerra di Corea, tra carenze strutturali e mancanze di medicinali, scherzi a ufficiali e sottufficiali. Ironica demistificazione dell'eroismo militare per un film palma d'oro nel 1970

Questione di cuore un film di Francesca Archibugi (DVD 2009)

Alberto, sceneggiatore dalla vita disordinata e complessa, e Franco, un carrozziere delle borgate romane, fanno conoscenza in una camera d'ospedale. Un infarto e la stretta al cuore che ne segue li metterà uno di fronte all'altro e di fronte a se stessi per scelte cariche di responsabilità. Un melò-commedia, capolavoro della Archibugi tratto dall'omonimo romanzo di Umberto Contarello

Betty Love un film di Neil LaBute (DVD 2001)

Betty, cameriera sognatrice in seguito a un trauma, pensa di vivere nella sua soap preferita; così si allontana dal Kansas e approda a Los Angeles sul set in piene riprese, alla ricerca del dottor Ravell che crede un suo ex fidanzato. Commedia nera piena di humor premiata per la miglior sceneggiatura al festival di Cannes

Who killed Bambi? un film di Gilles Marchand (DVD 2005)

Isabelle frequenta un corso per diventare infermiera. In ospedale conosce il dottor Philipp, un chirurgo serio e rispettato e rimane molto colpita dalla sua freddezza. Strani incidenti nelle corsie dell'ospedale spostano il film sul terreno del thriller psicologico

L'olio di Lorenzo un film di George Miller (DVD 2002)

Lorenzo è affetto da una rara malattia degenerativa. I coniugi Odone si battono per trovare una cura in grado di salvare la vita al loro piccolo. Tratto da una storia vera, un emozionante e strappalacrime docu-drama

Prof. Dott. Guido Tersilli primario della clinica Villa Celeste convenzionata... un film di Luciano Salce (DVD 2007)

Il problema della sanità attraverso le miserie di un medico arrivista a cui presta la maschera Albertone. Seguito del fortunato "Il medico della mutua"

Patch Adams un film di Tom Shadyac (DVD 2003)

Lacrime e risate nella storia del medico che inventò la terapia del sorriso

The kingdom: il regno un film di Lars von Trier (DVD 2007)

Nell'ospedale chiamato "Il Regno" accadono da qualche tempo fatti inspiegabili: feti che si sviluppano in modo abnorme, ambulanze che appaiono e scompaiono, medici che sottopongono i pazienti a interventi di scarso successo. La serie Tv che ricorda più da vicino le atmosfere di Twin Peaks, considerata da molti il capolavoro di Lars von Trier

The kingdom 2: il regno un film di Lars von Trier (DVD 2007)

Secondo capitolo della fortunata serie ospedaliera

Il medico della mutua un film di Luigi Zampa (DVD 2007)

Il professor Guido Tersilli scopre che può guadagnare molto di più occupandosi di mutuati. Satira agrodolce del mondo della medicina con Sordi in gran forma



BIBLIOTECA SANGIORGIO

Via Sandro Pertini
51100 Pistoia
Tel. 0573 - 371600
Fax 0573 - 371601
sangiorgio@comune.pistoia.it
www.sangiorgio.comune.pistoia.it

Sani e salvi:

suggerimenti di lettura sulla salute e la sanità



 **nella sala studio / area dipartimenti (1° piano)**

nelle tue mani: sanità e salute pubblica

Inquinamento e salute dei bambini, Il pensiero scientifico, 2010

Il volume affronta il tema dell'inquinamento nelle sue varie declinazioni, da quello atmosferico a quello acustico, dall'inquinamento dell'acqua a quello del cibo, e per ogni tema le informazioni scientifiche sono integrate da raccomandazioni pratiche nell'intento di fornire ai pediatri uno strumento di formazione e aggiornamento

Organizzare la salute nel territorio, Il mulino, 2010

Questo volume propone un metodo comparativo di misurazione dei servizi sul territorio e presenta esperienze innovative di assistenza territoriale delle aziende sanitarie protagoniste della ricerca

Rischi di spreco in sanità, Aracne, 2010

Il libro non intende tanto puntare il dito su singoli casi, quanto rilevare i rischi di inefficienza in una sanità ampia, complessa, nevralgica per il benessere delle persone e l'equilibrio sociale

Il sistema sanitario in controluce, Angeli, 2010

Giunto alla sua terza edizione, il Rapporto 2009 della Fondazione Farmafactoring sul Sistema sanitario in controluce, continua nella sua opera di individuazione di spunti interpretativi originali e di analisi sulla realtà sanitaria del nostro Paese, ed in particolare sugli aspetti gestionali, finanziari e di rapporto tra settore pubblico e settore privato

Cento domande e cento risposte sull'organizzazione dei servizi sanitari di Antonio Alfano, Il sole 24 ore, 2010

Domande e risposte sono raggruppate per aree tematiche che riguardano: l'organizzazione del Servizio sanitario nazionale, le modalità assistenziali dei servizi sanitari territoriali e ospedalieri; il ruolo e le funzioni delle figure che operano nei servizi, l'assistenza farmaceutica ed il nuovo ruolo delle farmacie sul territorio, la donazione di organi e sangue, i problemi sanitari visti dalla parte del paziente ed il ruolo del volontariato e della sussidiarietà nella sanità pubblica del nostro Paese

La fabbrica della salute e la fabbrica della malattia di Francesco Domenico Capizzi, Diabasis, 2010

Il volume evidenzia la crescita vertiginosa dell'importanza economica della fabbrica della salute e dei connessi interessi finanziari e di potere e sottolinea le terribili differenze fra mondo ricco e paesi del sottosviluppo, particolarmente drammatiche nel settore della salute

La formula chimica del dolore di Giacomo Cardaci, Mondadori, 2010

Pur senza smettere di interrogarsi sulle ragioni del dolore che lo colpisce, Filippo ci racconta la propria guerra contro la malattia con tutta la freschezza della sua giovane età



**Medicina e sanità: snodi cruciali** di Ivan Cavicchi, Dedalo, 2010

Il volume indaga sulle difficoltà che la medicina e la sanità incontrano nel rinnovamento e ripensamento necessari per superare i vecchi modelli di assistenza ormai inefficaci

La salute su misura di Peter J. D'Adamo e Catherine Whitney, Sperling & Kupfer, 2010
In questo saggio scientifico l'autore spiega quali sono i punti di forza e debolezza individuali che influenzano il metabolismo, il sistema immunitario, la capacità di reagire allo stress, l'equilibrio emotivo

Sanità malata di Erminio D'Annunzio, Castelvecchi, 2010

D'Annunzio passa in rassegna l'intricata ragnatela di lottizzazioni a cui è demandato il governo di ospedali e aziende sanitarie locali: un sistema in cui lo sperpero di denaro pubblico è imponente e la salute dei cittadini sacrificata sull'altare degli interessi personali e della presunta produttività dei servizi

Malati di farmaci di Mauro Di Leo, Edizioni per la decrescita felice, 2010

Non potendo sottrarsi alle dinamiche della crescita economica, nel momento in cui la produzione e l'offerta di farmaci sono diventate superiori alla domanda espressa normalmente dalla società, le aziende farmaceutiche hanno dovuto crearsi una domanda aggiuntiva. A tal fine hanno indotto ad abbassare progressivamente le soglie degli indicatori di alcune malattie, trasformando in patologici alcuni valori precedentemente considerati normali. L'industria farmaceutica può essere interessata alla prevenzione delle cause di malattie per cui produce le medicine? La logica della crescita non lo consente

Così ci uccidono: storie, affari e segreti dell'Italia dei veleni di Emiliano Fittipaldi, Rizzoli, 2010

Forse siamo convinti di scegliere sempre il meglio, e al supermercato passiamo ore a selezionare prodotti "di qualità", ma nel cibo che mangiamo, nell'acqua che beviamo, nell'aria che respiriamo e nei cosmetici che ci spalmiamo sul corpo i veleni sono in agguato

Il fattore x: il primo libro sulla medicina di genere scritto dalle donne e pensato per le donne di Letizia Gabaglio e Elisa Manacorda, Castelvecchi, 2010

Essere uomo o donna fa molta differenza anche quando si tratta di salute perché il genere influisce profondamente sul modo in cui una malattia si sviluppa, viene diagnosticata e poi curata

Ciò che i dottori non dicono di Lynne McTaggart, Macro Edizioni, 2010

L'autrice è una giornalista scientifica che da vent'anni indaga limiti e rischi della medicina, cercando di trasformare il lettore in un consumatore consapevole, anche nell'ambito della salute

Educazione alla salute di Carlo Oretta, Aracne, 2010

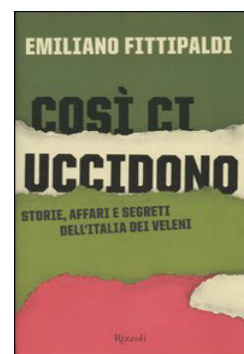
Questo libro vuole essere uno strumento pratico per aiutare i diversi attori del processo educativo (docenti, genitori, medici, psicologi, istituzioni scolastiche, istituti impegnati nella formazione degli insegnanti, decisori politici, giornalisti) a realizzare una sinergia operativa, indispensabile per rimuovere il disagio e la patologia

La formazione sul campo: uno strumento di apprendimento per i professionisti della salute di Antonio Pignatto, Costantina Regazzo e Paolo Tiberi, Maggioli, 2010

Frutto dell'esperienza di ricerca, di studio e di lavoro svolta dagli autori nel campo della formazione, il volume mette a tema la formazione sul campo all'interno del sistema di formazione continua e ne mostra l'utilità nel panorama sanitario odierno

Il manuale della salute di Edgar Cayce di Harold J. Reilly e Ruth Hagy Brod, Edizioni mediterranee, 2010

Per trentatré anni Edgar Cayce aiutò un gran numero di persone a ritrovare la buona salute, la speranza e l'armonia tra corpo, mente e spirito con terapie senza farmaci: questo volume contiene un compendio di tutte le sue tecniche terapeutiche

**La salute sul web**

<http://www.salute.gov.it/> Il portale del Ministero della salute

<http://www.dica33.it/> Portale di medicina con un'area interattiva in cui l'esperto risponde alle domande

<http://www.salutedonna.it/> Il sito fornisce informazioni sulla salute della donna e sulle problematiche più frequenti dall'adolescenza alla menopausa