

Sotto l'albero

Alimentazione, fitness, allattamento, psicologia...

Il comparto salute & benessere dell'editoria tiene bene

Ecco alcune proposte di lettura per le prossime feste

Regalati un libro per scoprire come vivere bene

DARIO PAPPALARDO

Pressione buona, battito cardiaco regolare. L'editoria di salute è in forma. Almeno a giudicare da come resiste ai colpi della crisi, editoriale e non solo. I dati dell'Aie, l'Associazione italiana editori, fotografano un settore che resiste, nonostante l'avanzata ineluttabile del suo più acerrimo nemico: Internet. Restano quasi tre milioni, infatti, gli italiani che negli ultimi dieci anni non solo cliccano, ma continuano ad acquistare libri per dimagrire, mangiare bene, vivere sano. Una fetta di lettori che costituisce il 12 per cento del totale. E che trova corrispondenza nel mercato internazionale che in questo comparto vanta utili del 15 per cento per il 2008. «È un settore florido», dice Luca De Fiore, direttore del Pensiero Scientifico Editore, casa fondata nel 1946, che oggi ha un catalogo di 380 opere, più di trenta nuove ogni anno. «Solo in Piemonte, per l'acquisto di questo tipo di pubblicazioni, riviste comprese, si spendono tre milioni di euro all'anno. I titoli che vanno meglio sono quelli dedicati all'alimentazione, al-

l'esercizio fisico, all'allattamento. Argomenti che volgono il tema della salute in positivo. Perché riesca bene, un libro deve partire dal vissuto personale dell'autore. Penso a quello di Umberto Veronesi pubblicato da Rizzoli».

L'editoria di salute è sempre più nelle mani di realtà piccole o medie. I grandi gruppi dedicano alla divulgazione medica uscite sporadiche: Mondadori, nel 2009, conta solo tredici novità, per lo più nella collana degli Oscar "Guide per Negati". A nomi storici (Bollati Boringhieri, Raffaello Cortina, Utet), se ne aggiungono altri come Alpes, editore nato tre anni fa. Per fronteggiare la crisi delle librerie, c'è chi sperimenta punti vendita alternativi, non solo online: «Cerchiamo di raggiungere i potenziali lettori in luoghi come farmacie e negozi di cibi naturali», spiega Laura Pacciarella di Tecniche Nuove, più 7 per cento di vendite nel 2008 e un long seller su tutti: *Salvate il vostro corpo!* della francese Catherine Kousmine. «La nostra filosofia è di rendere con il libro il lettore medico di se stesso. Basta con linguaggi involuti e teorie audaci prive di fondamento».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



CUCINA MEDITERRANEA

E. Balashova
Mondadori
606 pagine
22 euro

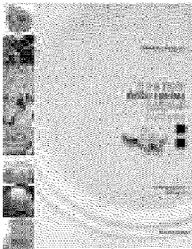
Dalla tradizione della cucina popolare 270 ricette che esaltano i benefici della dieta mediterranea



MASSAGGI DI BENESSERE PER BAMBINI

M. Atkinson
De Agostini
144 pagine
14,90 euro

Massaggio, digitopressione e riflessologia, anche per i più piccoli



IL MANIFESTO DELLA CUCINA ITALIANA

M. Ragusa
Editore
347 pagine
26,90 euro

La cucina nazionale italiana non esiste. C'è invece un sontuoso patrimonio di ricette regionali



FLORITERAPIA AUSTRALIANA PER ANIMALI

M. Matthews
Tecniche nuove
256 pagine
29,90 euro

Tutto sulle essenze dei fiori del bush australiano, efficaci per il benessere dei nostri quattrozampe



IL MANGIAROZZO 2010

C. Cambi
Newton Compton
908 pagine
20 euro

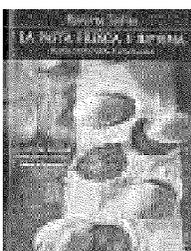
Guida o antiguida, come vuole l'autore, alle trattorie d'Italia. Ancora tante scoperte enogastronomiche



IL TAO DEI GATTI

P. Brown
Avaliardi
101 pagine
10 euro

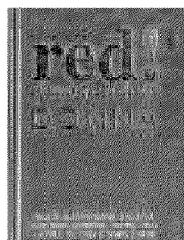
Anche gli animali posseggono energia vitale, il "chi". E questa guida al Feng Shui spiega come esaltarla



LA PASTA FRESCA E RIPIENA

R. Schira
Ponte alle Grazie
351 pagine
16,90 euro

Chi ha detto che fare la pasta in casa è un'operazione difficile? Terapeutico e creativo, insegna come fare



LA GUIDA DEL BENESSERE DONNA

G. Settimo
Red
309 pagine
16,90 euro

Una guida pratica, con tanti consigli e suggerimenti su alimentazione, figli, lavoro e tempo libero



LA GUIDA LAROUSSE DEL NEONATO

J. Maynard
San Paolo
127 pagine
12,50 euro

Come destreggiarsi tra pannolini, biberon, seggiolini e, nello stesso tempo, prendersi cura di sé dopo il parto



MANIPOLAZIONE SPINALE

J. Maitland
Mediterranee
159 pagine
15,50 euro

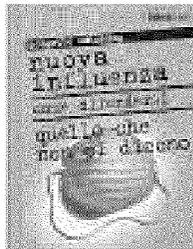
Le tecniche di massaggio secondo il metodo Roling per alleviare il mal di schiena e restituire armonia alla postura



**INFLUENZA
NIENTE PAURA**

C. Gargiulo
Mondadori
129 pagine
12 euro

Per sfatare le false
convinzioni sull'H1N1
Che cos'è, come
si riconosce e si cura
la nuova influenza



**NUOVA INFLUENZA
QUELLO CHE
NON CI DICONO**

Terre di mezzo
237 pagine
12 euro

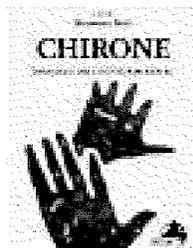
Quali sono gli interessi
in gioco? Un pool
di giornalisti ed esperti
(progetto watchdog)
risponde sull'argomento



**L'ORTO
DELLA SALUTE**

M. Giovannetti (a cura di)
ETS editore
138 pagine
12 euro

Il valore nutraceutico
di frutta e verdura
e il ruolo del cibo nella
protezione della salute
secondo alcuni studiosi



CHIRONE

Simonetta Putti (a cura di)
Alpes
150 pagine
14 euro

L'identità di genere
e la possibilità di vivere
e chiedere aiuto secondo
il proprio orientamento
sessuale. Specialisti a
confronto senza ipocrisie

Recensioni libri a cura di Caterina Viola

