

# 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

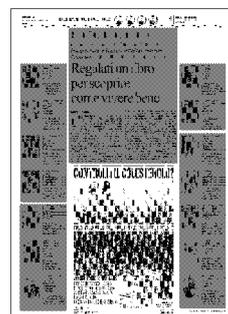
**DARIO PAPPALARDO**

**P**ressione 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



## LA GUIDA LAROUSSE DEL NEONATO

J. Maynard  
San Paolo  
127 pagine  
12,50 euro

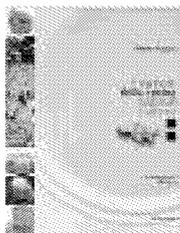
Come destreggiarsi tra pannolini, biberon, seggiolini e, nello stesso tempo, prendersi cura di sé dopo il parto



## MANIPOLAZIONE SPINALE

J. Maitland  
Mediterranea  
159 pagine  
15,50 euro

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



## IL MANIFESTO DELLA CUCINA ITALIANA

M. Ragusa  
Editore  
347 pagine  
26,90 euro

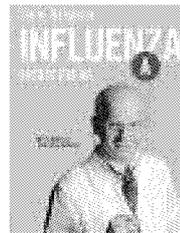
La cucina nazionale italiana non esiste. C'è invece un sontuoso patrimonio di ricette regionali



## MASSAGGI DI BENESSERE PER BAMBINI

M. Atkinson  
De Agostini  
144 pagine  
14,90 euro

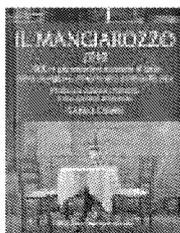
Massaggio, digitopressione e riflessologia, anche per i più piccoli



## 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



## IL MANGIAROZZO 2010

C. Cambi  
Newton Compton  
908 pagine  
20 euro

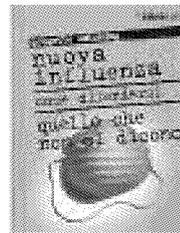
Guida o antguida, come vuole l'autore, alle trattorie d'Italia. Ancora tante scoperte enogastronomiche



## 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



## 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



## 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



## IL TAO DEI GATTI

P. Brown  
Avaliardi  
101 pagine  
10 euro

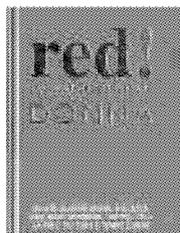
Anche gli animali posseggono energia vitale, il "chi". E questa guida al Feng Shui spiega come esaltarla



## 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



## 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



## 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