

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

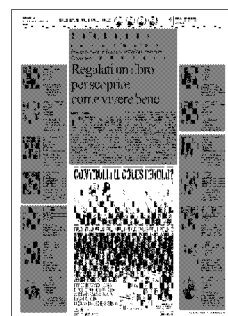
DARIO PAPPALARDO

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



LA GUIDA LAROUSSE DEL NEONATO

J. Maynard
San Paolo
127 pagine
12,50 euro

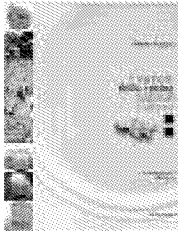
Come destreggiarsi tra pannolini, biberon, seggiolini e, nello stesso tempo, prendersi cura di sé dopo il parto



MANIPOLAZIONE SPINALE

J. Maitland
Mediterranee
159 pagine
15,50 euro

Le tecniche di massaggio secondo il metodo Rolting 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

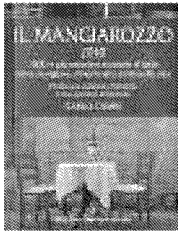
Massaggio, digitopressione e riflessologia, anche per i più piccoli



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

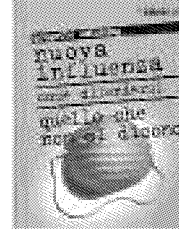
Guida o antguida, come vuole l'autore, alle trattorie d'Italia Ancora tante scoperte enogastronomiche



FLORITERAPIA AUSTRALIANA PER ANIMALI

M. Matthews
Tecniche nuove
256 pagine
29,90 euro

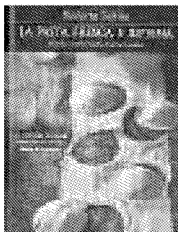
Tutto sulle essenze dei fiori del bush australiano, efficaci per il benessere dei nostri quattrozampe



NUOVA INFLUENZA QUELLO CHE NON CI DICONO

Terre di mezzo
237 pagine
12 euro

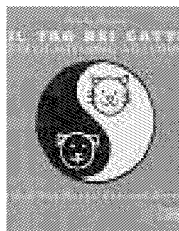
Quali sono gli interessi in gioco? Un pool di giornalisti ed esperti (progetto watchdog) risponde sull'argomento



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

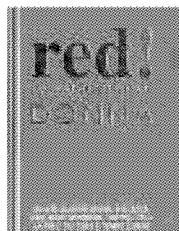
Anche gli animali posseggono energia vitale, il "chi". E questa guida al Feng Shui spiega come esaltarla



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