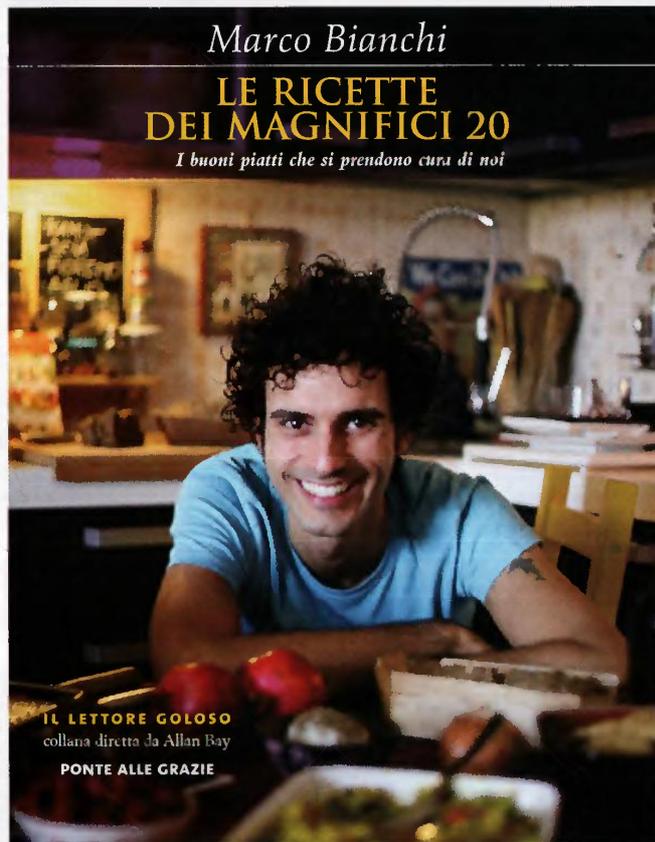


## letuelettore

Recensioni di **Valeria Palumbo**,  
 caporedattore centrale del mensile *L'Europeo*

### I menù che allungano la vita



Mousse di zucchine, pasta fredda con i germogli, plumcake di grano e pennette di kamut con pinoli ed erbe. Sono alcuni dei piatti suggeriti nel libro **Le ricette dei magnifici 20** di Marco Bianchi, ricercatore biochimico dell'Ifom di Milano, Istituto di oncologia molecolare. L'autore, scienziato e chef, propone oltre 200 preparazioni con quegli alimenti che bisognerebbe privilegiare per garantirsi una vita lunga e sana: dai legumi alle alghe, dalle spezie alla cioccolata. Per menù gustosissimi che aiutano la salute.

● Ponte alle Grazie, 207 pagine, 14 euro



● Franco Angeli editore,  
 216 pagine, 19 euro

#### Così smascherati i bugiardi

L'etologo Antonio Meridda e lo psicologo Fabio Pandiscia nel manuale **Prova a mentirmi** insegnano a smascherare un bugiardo grazie alla cinesica, la scienza che studia i gesti. Le illustrazioni mostrano come cogliere le minime differenze tra chi mente e chi è sincero, leggendo le microespressioni del viso.



● Anteprema editore,  
 136 pagine, 14,50 euro

#### Perdi chili senza sacrifici

Basta con le diete folli e punitive, i beveroni indigesti. Tenere sotto controllo il peso e mangiare bene è possibile, assicura Virginia Bicchiega, nutrizionista all'Istituto Auxologico di Piancavallo (Verbania) nel suo **La dieta del gusto**, un libro per dimagrire senza fatica. Il motto? Mangia positivo!



● Newton Compton editori,  
 249 pagine, 12,90 euro

#### Vademecum per essere sereni

Paura di fallire o di incappare in una relazione sbagliata. Per affrontare gli stati d'anima c'è **La calma in tasca**, il manuale pratico dell'americano Srinivasan S. Pillay, professore di psichiatria alla Harvard Medical School: un percorso introspettivo che può aiutare a capire cosa scatena le angosce quotidiane e come superarle.



● Francesco Brioschi editore,  
 133 pagine, 13 euro

#### Le eccellenze nazionali della scienza

È dedicato ai successi dell'oncologia **La ricerca felice**, libro agile e profondo di Maria Giovanna Gatti, senologa allo Ieo di Milano e supervisore della Fondazione Veronesi. Proprio all'Italia è riconosciuto il merito di un nuovo paradigma scientifico, orientato a curare la persona prima ancora che a distruggere il tumore.