

## Libri



**Il tesoro leggero**  
Luca Richeldi  
Solferino  
Pagine 260  
Euro 17,00

## Raffinati e preziosissimi, i nostri polmoni sono un tesoro da proteggere

Non c'è niente di più spontaneo del respiro. Diamo per scontato il lavoro continuo che fanno i nostri polmoni, senza pensare che cosa potrebbe succedere in pochi minuti se smettessero di funzionare. I terribili mesi dell'epidemia che ci ha letteralmente tolto il fiato hanno portato in evidenza l'opera raffinata e delicata compiuta da questi organi preziosi, che sono stati il bersaglio principale del virus. Covid-19 provoca polmonite interstiziale attaccando proprio quella parte dell'albero polmonare che rende possibile il passaggio dell'ossigeno di fatto blocca l'aria. Una

tortura per il paziente e una grossa sfida per chi lo cura. Luca Richeldi, che è pneumologo, in questo saggio illustra gli aspetti più spietati della patologia (la malattia partorita dal Coronavirus può evolvere a velocità impressionanti) ma porta anche l'attenzione sulla fragile perfezione di un organo cui si deve cura e rispetto. E di cui non è male cercare di conoscere almeno un po' il funzionamento. Per esempio spesso si parla di «esercizi di respirazione» ma quasi mai si saprebbe descrivere l'ampio percorso che fa l'aria, e gli ostacoli che può incontrare sul suo cammino.

Come ben sanno i cantanti, e alcuni sportivi, imparare a dominare la respirazione diaframmatica offre notevoli benefici, osservabili su pressione sanguigna e frequenza cardiaca. I polmoni hanno molti nemici oltre al virus, basta ricordare una patologia come la tubercolosi, che rievoca tempi passati ma che ancora uccide in molti Paesi del mondo. I polmoni hanno bisogno di aria pulita, e se su questo il singolo può poco, una cosa decisiva per proteggerli la può fare: smettere di fumare.

Monica Virgili

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Nelle tempeste del futuro**  
Pietro Trabucchi  
Corbaccio  
Pagine 176  
Euro 16,60

## Le doti necessarie per affrontare il mondo che verrà

La pandemia ha solo sottolineato quello che in fondo sapevamo già: bisogna imparare ad adattarsi alle incertezze e al cambiamento. In una società ipercomplessa come l'attuale è inutile inseguire certezze o fare riferimento a vecchi modelli, molto più saggio puntare su quelle risorse interiori che permettono di affrontare i cambiamenti e superare le crisi. In uno scenario di questo tipo (che coinvolge la vita lavorativa e sociale, ma anche quella emotiva) se la cava meglio chi è dotato di resilienza. Come «allenare» questa capacità è al centro del saggio di Pietro Trabucchi, psicologo che da anni si occupa di motivazione e gestione dello stress anche nella preparazione di atleti professionisti.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Futuro semplice**  
Evita Cassoni  
Ed. San Paolo  
Pagine 190  
Euro 18,00

## Che cosa può ancora insegnarci il tempo sospeso del lockdown

Lo sgomento, la vulnerabilità, il senso di morte era qualcosa che riguardava «gli altri», qualcosa di cui si sentiva parlare al telegiornale. Poi con l'epidemia e il lockdown del 2020 gli altri siamo diventati noi. E abbiamo dovuto adeguarci a non uscire di casa, riorganizzare il lavoro, incontrarci solo virtualmente. Un tempo sospeso, doloroso e necessario, un'esperienza che possiamo dimenticare ma anche trasformare in occasione. È quello che fa in questo saggio Evita Cassoni, medico e psicoterapeuta, che invita a rivedere sotto una luce diversa il significato dei nostri riti e dei valori che segnano la nostra epoca. E affrontare la ripresa con una nuova consapevolezza.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

