



Città di Valdagno

**amer** 

## UN LIBRO IN RETE

# ELIANA LIOTTA

autrice del libro

in dialogo con

# FABRIZIO FUSCO

medico



**Giovedì 4 Aprile 2024 ore 20.30**  
**PALAZZO FESTARI - Corso Italia n.63 - Valdagno (VI)**

ingresso libero fino ad esaurimento dei posti disponibili

# LA VITA NON È UNA CORSA

## Le quattro pause che fanno guadagnare salute e giovinezza

Risucchiati dal vortice dell'urgenza, dalla smania di riempire ogni buco delle nostre giornate, dal terrore della noia, abbiamo smesso di cercare un ristoro profondo, dormiamo poco, riflettiamo a stento.

Ogni tanto, fermiamoci: perché la vita non è una corsa e quando non alterna, come la musica, suoni e silenzi, diventa un fracasso insostenibile.

Le pause sono la chiave per ritrovare l'energia che ci manca e sono anche la strada per sperare di vivere bene e a lungo.

Dosarle può ridurre il rischio di cancro, infarto, diabete, demenze, come emerge dagli studi scientifici.

Può dare spazio alla creatività, puntellare la memoria, proteggere dalle decisioni avventate.

Allontanare la stanchezza e l'ansia. In certi casi rende più magri, spesso sereni, perfino più giovani.

In questo saggio Eliana Liotta, insieme agli specialisti dell'Università e dell'Ospedale San Raffaele di Milano, disegna un percorso di soste possibili, per imparare a rispettare i tempi del nostro corpo e della nostra mente.

Anche nelle esistenze più frenetiche, quando il lavoro e lo stress ci opprimono, possiamo immaginare la vita come una passeggiata, dove non conta solo il punto di arrivo, ma è ancora più importante quello che facciamo lungo il cammino.

Con l'aiuto di un team di neuroscienziati, endocrinologi, gastroenterologi, psicologi, medici del sonno e fisiatri, l'autrice individua quattro tipi di intervalli fondamentali: le pause secondo natura, cioè previste dai nostri bioritmi, dal sonno alla respirazione profonda e al digiuno; le pause dei pensieri lenti, che passano per la ricerca di un equilibrio tra lavoro e privato, per la disconnessione dai dispositivi elettronici, per il coinvolgimento in cause ideali come il volontariato; le pause sentimentali, che costruiscono e rafforzano i nostri legami con gli altri, il fondamento vero della felicità e della salute; le pause non negoziabili, personalissime, a cui si deve il proprio senso di benessere.

Conoscere e rispettare queste pause è una ricetta facile, economica ed efficace per ritrovare l'equilibrio di cui il nostro corpo ha bisogno.



ph. Maki Galimberti

**ELIANA LIOTTA** è autrice di libri di successo, come *La dieta Smartfood*, in collaborazione con l'Istituto europeo di oncologia (IEO), tradotto in oltre 20 Paesi, *L'età non è uguale per tutti*, *Prove di felicità e Il cibo che ci salverà*. *La svolta ecologica a tavola per aiutare il pianeta e la salute*, da cui ha tratto cinque monologhi in onda su Rai 1.

Docente di Editoria scientifica all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano, firma due rubriche settimanali sul *Corriere della Sera* (su Io Donna e sulle pagine domenicali di salute) e dirige il mensile *Benessere*.

Tra i riconoscimenti, il premio Montale per la saggistica e il Premiolo, il più antico premio giornalistico italiano. L'Ospedale San Raffaele è un istituto di ricovero e cura a carattere scientifico (IRCCS) e un policlinico universitario di rilievo internazionale e di alta specializzazione.

L'Università Vita-Salute San Raffaele è un'eccellenza riconosciuta per la qualità della sua ricerca e della sua didattica, caratterizzata dalla forte integrazione tra gli ambiti biomedico, psicologico e filosofico.



**FABRIZIO FUSCO** è medico pediatra, libero professionista, grande lettore, amico del Guanxinet.

Evento del:

