



Consigli per la vostra estate

Cosa seguire, ascoltare, leggere, guardare durante queste vacanze estive. Ecco qualche consiglio di profili, libri, documentari e podcast di salute, scienza e natura per un'estate piena di curiosità soddisfatte e scoperte da condividere.

In partenza, già in vacanza o sul punto di tornare...ogni occasione è giusta per scoprire qualcosa di nuovo da ascoltare, leggere o guardare e persone interessanti da seguire sui social media.

Per esempio, potreste aver in programma un lungo spostamento in auto e aver bisogno di un podcast che vi faccia compagnia. Oppure potreste aver ormai esaurito la scorta di libri, e ancora il troppo caldo o il maltempo potrebbero costringervi al chiuso davanti a uno schermo.

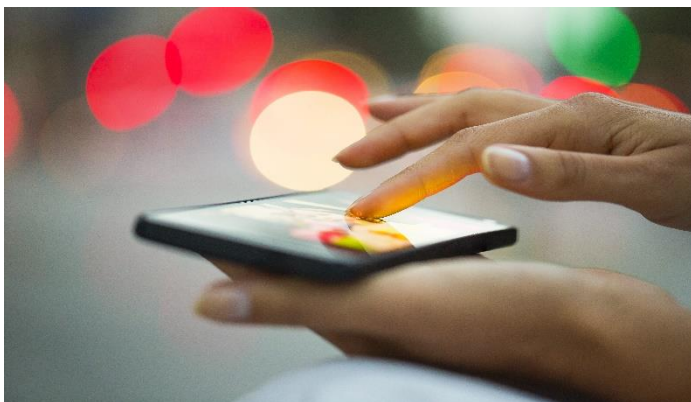
Per ognuno di questi scenari nelle liste qui sotto c'è qualcosa che potrebbe tornare utile.

Non sono i libri più belli, i documentari migliori, i podcast perfetti: sono quelli che abbiamo letto, visto e ascoltato e che ci hanno convinto.

Spesso scritti e realizzati dalle persone che vi consigliamo di seguire e di cui ci fidiamo.

Anzi, la ridondanza di alcuni nomi sia per voi segno che quella persona secondo noi sa molto bene di cosa parla, e sa parlarne molto bene.

Da seguire



In questo elenco trovate alcuni profili di divulgatori scientifici non solo in grado di raccontare e spiegare fenomeni, studi, fatti e dati in maniera accessibile e coinvolgente, ma che soprattutto vi metteranno in condizione di trarre da soli le vostre conclusioni e di fare le vostre scelte basate però su evidenze scientifiche, non sul sentito dire, su esperienze

individuali, su pregiudizi o idee sbagliate.

Sono tutti profili instagram per semplicità, ma nella descrizione di ognuno trovate anche i riferimenti ai loro altri profili.

E se questi vi piacciono e volete trovare altre persone interessanti da seguire, gettatevi a capofitto a cercare tra i loro following e le loro menzioni.

Considerate che anche loro possono essere in vacanza, quindi se nelle storie più recenti trovate foto di viaggi siate felici per loro e scavate negli archivi (*i cerchi in alto*) per capire che tipi sono, di cosa parlano e come.

Beatrice Mautino @divagatrice – <https://www.instagram.com/divagatrice/>

Biotechnologa e comunicatrice scientifica.

Beatrice Mautino divulga scienza, anzi divaga di scienza attraverso libri e audiolibri (considerate tutti i suoi libri a partire dall'ultimo "*È naturale bellezza. Luci e ombre dei cosmetici bio*" dei consigli di lettura extra), podcast, un canale YouTube <https://www.youtube.com/c/BeatriceMautino>, festival scientifici e attività didattiche che organizza e gestisce insieme ai colleghi di Frame, società di comunicazione scientifica che ha contribuito a creare. <http://www.weareframe.it/chi-siamo/>

Ha la straordinaria abilità di dire tutto quello che serve per capire qualcosa e poter trarre poi noi delle conclusioni senza svelare mai quello che pensa o farebbe lei.

- ❖ *Dario Bressanini @dario.bressanini* - <https://www.instagram.com/dario.bressanini/>

Ovvero il “*vostro amichevole chimico di quartiere*”. Dario Bressanini insegna all’Università dell’Insubria, presso il dipartimento di Scienze Chimiche e Ambientali. Il suo forte - ma non l’unica specialità - è parlare di chimica e cibo.

Del resto “*Scienza in cucina*” è anche il nome del blog che ha a lungo tenuto su *Le Scienze* <http://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/> mentre “*Pentole e provette*” è il nome del blog attuale - sulla medesima testata <http://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/2008/11/27/pentole-e-provette-la-chimica-ai-fornelli/>

È autore di numerosi libri e di video su ben due canali YouTube <https://www.youtube.com/c/dariobressanini> e <https://www.youtube.com/@DarioBressaniniExtra>; che la pasta si cuoce senza tenerla sul fuoco per tutto il tempo di cottura Bressanini l’aveva già dimostrato anni fa!

https://www.youtube.com/watch?v=jetYnDFrE&ab_channel=DarioBressanini

- ❖ *Roberta Villa @robivil* – <https://www.instagram.com/robivil/>

Giornalista scientifica ma in origine medico - anche se non pratica la professione - è stata una delle voci più affidabili, pacate, sensate durante la pandemia.

Ma sui temi di salute lo era anche prima e continua ad esserlo anche oggi.

Roberta Villa è anche lei di diversi volumi, scrive per diverse testate e soprattutto risponde (insieme a quelle di altri validi divulgatori) a molte domande che noi tutti ci facciamo sul portale della FNOMCEO “*Dottore ma è vero che...?*” - <https://dottoremaeveroche.it/tutte-le-risposte/>.

Le risposte a quelle su Covid-19 sono diventate anche libro - che potete considerare un consiglio di lettura extra! La trovate anche su Facebook: qui <https://www.facebook.com/lavillasenzavirgola/>

- ❖ *Nicolas Lozito @nicolas.lozito* - <https://www.instagram.com/nicolas.lozito/>

Giornalista, Nicolas Lozito (classe 1990) è diventato in breve tempo uno dei profili di riferimento in tema di ambiente e soprattutto cambiamenti climatici.

Oltre a fare ottima informazione su Instagram e sulla carta stampata è autore di una newsletter settimanale - *Il colore verde* <https://nicolaslozito.substack.com/> - e di diversi podcast: *Cambiamenti* (Emons) - che trovate sia su Spreaker https://www.spreaker.com/show/cambiamenti_1 sia su Spotify; *Climateers* (Pillow Talk) <https://pillowtalkplatform.com/climateers>; e *Verde Speranza* (OnePodcast/La Stampa) “un daily di pillole contro l’eco-ansia”.

https://www.lastampa.it/audio/serie/2022/07/27/playlist/verde_speranza-5480246/

Ascoltare

- ❖ *Ci vuole una scienza* (Il Post, sulla app del post e su tutte le piattaforme)

<https://www.ilpost.it/episodes/podcasts/ci-vuole-una-scienza/>.

Attenzione, l'appuntamento settimanale con Beatrice Mautino (sempre lei) ed Emanuele Menietti potrebbe facilmente diventare irrinunciabile.

Chi ancora non conosce questo podcast del Post - disponibile a tutti e non solo agli abbonati - ha una gran fortuna: ha tantissime puntate ancora da recuperare per capire come funziona la scienza, per sciogliere dubbi e rispondere a domande e affrontare questioni legate spesso anche a temi di attualità. Potreste scoprire che la scienza ci può aiutare moltissimo a compiere scelte molto pratiche - e meno - nella nostra vita quotidiana.

- ❖ *Pharmakon la storia del talidomide* (su Spotify)

<https://open.spotify.com/show/5ZmnOq66QIEoTEdvCDN7TA>

Anche chi ha sentito parlare del talidomide, anche chi crede di conoscerne la vicenda, scoprirà di saperne in realtà pochissimo e quanto emblematica di tante situazioni più vicine nel tempo e nello spazio sia in realtà questa storia troppo spesso dimenticata. Storia che poi ha avuto ricadute fondamentali.

È uscito nel luglio del 2022, in occasione del sessantesimo anniversario della revoca all'autorizzazione a produrre e a commerciare i medicinali contenenti talidomide in Italia.

Realizzato da Ruggero Rullini <https://www.instagram.com/ruggerorollini/?hl=it> - un altro bravissimo divulgatore scientifico, consideratelo un bonus della lista precedente - insieme a Francesca De Ruvo, Andrea Tavernaro e Francesca Zavino, è costituito da appena sei episodi.

- ❖ *La rivoluzione della salute universale* (Radio3scienza, Rai Play Sound)

<https://www.raiplaysound.it/playlist/larivoluzionedellasaluteuniversale>

Lo diamo troppo spesso per scontato il diritto universale all'accesso alle cure. Eppure, è un privilegio raro e anche noi italiani - sebbene sia sancito dalla Costituzione nell'articolo 32 - in realtà ne godiamo da poco tempo.

È solo nel 1978, infatti, che viene istituito il Servizio Sanitario Nazionale e, come ci racconta Silvia Bencivelli (aggiungete alla lista di nomi), non è stato un percorso privo di ostacoli.

Sono 15 episodi da appena tre minuti ciascuno da ascoltare per conoscere il nostro passato, e soprattutto per capire che si deve difendere il nostro futuro e la possibilità, oggi come domani, di ricevere un'adeguata assistenza sanitaria.

E che questa deve essere pubblica, gratuita e universale.

- ❖ *Le Basi* (Il Post, sulla app del post e su tutte le piattaforme)
<https://www.ilpost.it/episodes/podcasts/le-basi/>

Sono cinque, le emozioni primarie, quelle che abbiamo integrate di default e che sono fondamentali per la nostra stessa sopravvivenza in quanto esseri umani: disgusto, rabbia, gioia, paura e tristezza.

Sono, appunto, le basi della nostra vita emotiva. Lo sono tanto da essere spesso date per scontate, confuse con altre, screditate e soprattutto non ben comprese.

Il podcast è scritto e raccontato da Isabel Gangitano con la partecipazione della psicoterapeuta Serena Barbieri e ogni puntata prende in esame una diversa emozione, la sua funzione fondamentale, il ruolo sociale e come sfruttarla per avere utili informazioni su noi stessi, sulle nostre reazioni agli stimoli esterni e adoperare queste informazioni per guidare i nostri comportamenti nella vita quotidiana.

Guardare



- ❖ *Rising Phoenix* (2020, Netflix)

Siete pronti a scrollarvi di dosso numerosi pregiudizi e a prepararvi a gustare tutti i giochi Olimpici di Parigi 2024 e non solo la prima metà?

Allora mettetevi comodi e godetevi le imprese di alcuni atleti straordinari - compresa la fioretta Bebe Vio.

Non solo. Potrete anche ripercorrere la storia delle Paralimpiadi: a partire dalla loro nascita nel 1948 come Stoke Mandeville Games, organizzati dal neurologo Ludwig

Guttmann in Inghilterra, passando per il 1988 quando dalle olimpiadi di Seul sono diventate ufficialmente Paralimpiadi o Giochi Paralimpici, fino a oggi e a prestazioni che lasciano semplicemente senza fiato.

❖ *Human. Il mondo dentro di noi* (2021, Netflix)

Human racconta il corpo umano attraverso storie, appunto, “umane”, di persone vere, che potremmo essere noi. E attraverso quelle storie noi cominciamo a capire come funziona il nostro corpo. Il cervello, le infinite connessioni nervose che ci permettono di parlare, camminare, provare caldo freddo ma anche paura.

Oppure il cuore, pompa inarrestabile che permette al sangue di arrivare ovunque, il nostro sistema di difesa, che ci protegge da molto più di quanto non immaginiamo, e ancora le nostre centrali energetiche, che ci fanno trasformare cibo in energia pronta per l'uso o da mettere via come scorta per tempi difficili. Un mix ben shakerato di scienza, grafica, dati e storytelling.

❖ *Dopesick* (2021, Disney +)

Dalla fine degli anni '90 negli Stati Uniti è in corso una grave epidemia. Non causata da un virus, ma dalla dipendenza da oppioidi. Tra i protagonisti, in negativo, di questa storia vi sono l'ossicodone e la famiglia Sackler, al tempo proprietaria dell'azienda farmaceutica Purdue Pharma che per prima lo ha sintetizzato e commercializzato, spacciandolo per *"una miracolosa cura a ogni genere di dolore, senza pericolo di dipendenza"*.

Questa fiction è un ottimo modo per cominciare a conoscere questa epidemia, la sua origine e l'impatto che ha avuto e ancora ha. Infatti, dagli anni '90 non si è fermata ed è ancora un'emergenza. La fiction ne racconta solo un pezzetto, per approfondire ancora potete dedicare una mezz'ora a Heroin (e), documentario del 2017 nominato all'Oscar che trovate su Netflix.

❖ *Mangiare fino all'estinzione* (2021, YouTube)

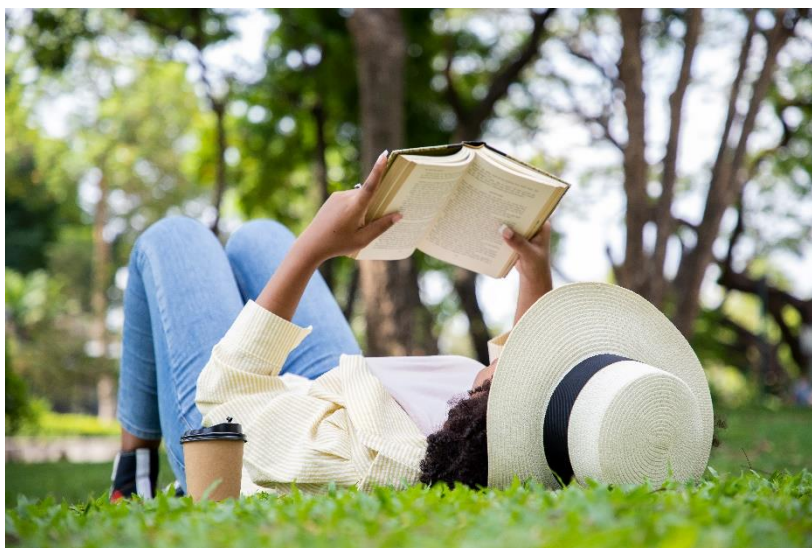
Tocca affrontare l'elefante nella stanza e parlare di ambiente, cambiamenti climatici e scelte difficili.

Del resto, l'estate che stiamo vivendo, un susseguirsi di eventi estremi di ogni natura, non ci permette di ignorare la realtà. Ci sono moltissimi documentari online, sulle piattaforme a pagamento ma non solo, che affrontano l'argomento. Qui segnaliamo un documentario su YouTube, sia perché è gratuito sia perché si concentra su una azione molto individuale e molto personale: mangiare.

Non per costringere chi legge a rinunciare a carne e pesce, ma per fare in modo che quando si fanno delle scelte, anche a tavola, queste siano più informate e consapevoli. Scelte in fondo non solo alimentari, anche politiche, economiche e sociali. Siamo consumatori infatti, ma anche cittadini, elettori, lavoratori e membri di diverse comunità.

https://www.youtube.com/watch?v=6ew6V9TVbac&ab_channel=EATINGOURWAYTOEXTINCTION

Leggere



Fare delle scelte di lettura è stato quasi impossibile, per semplificare la selezione quindi il criterio principale è stato la novità: *sono tutti libri usciti quest'anno*.

❖ *Fa bene o fa male? Manuale di autodifesa alimentare* (Dario Bressanini, 2023, Mondadori)

Quante volte vorreste una risposta chiara a questa domanda? Con questo libro saprete darvela da soli. Con esempi pratici, parole semplici, umorismo e grandissima capacità comunicativa Bressanini smonta alcuni preconcetti e paure che ci accompagnano in cucina e al supermercato. Non dando una risposta secca alla domanda posta nel titolo del libro, ma facendoci ragionare, spiegandoci per esempio come interpretare gli “allarmi” che si leggono in maiuscolo nei titoli dei giornali.

Fa bene o fa male è l'ultimo dei libri di Bressanini, ma non l'unico che vi consigliamo... partite da qui e poi tornate indietro uno alla volta, in ciascuno troverete qualcosa che vi accenderà una lampadina in testa!

❖ *Pane nostro. Grani antichi, farine e altre bugie* (Luigi Cattivelli, 2023, Il Mulino)

Quante volte siete andati al ristorante e avete letto nel menu - da varietà antica di grano tal dei tali?

O magari avete trovato le stesse parole su di una confezione di pasta, facendo la spesa al supermercato?

E poi magari vi siete chiesti, cosa sono le varietà antiche?

Oppure vi siete domandati se è vero che sono migliori, se è vero che il glutine fa male o anche solo: perché la pasta si fa con il grano duro?

Allora ecco il libro per voi, che racconta con leggerezza e semplicità tutto sul cibo più importante della nostra alimentazione, il grano, smonta false affermazioni e riempie il vuoto lasciato da esse con informazioni affidabili.

❖ *Mirabilis. Cinque intuizioni (più altre in arrivo) che hanno rivoluzionato la nostra idea di universo* (Ersilia Vaudo, 2023, Einaudi)

Fuori tema, ma estremamente godibile. Anche perché cosa c'è di più affascinante dell'Universo e dell'infinito nostro tentativo di conoscerlo, capirlo e svelarne i misteri e i segreti.

La nostra concezione e interpretazione di gravità, tempo, spazio, velocità è cambiata molto negli ultimi duemila anni, anche solo negli ultimi 100 ed Ersilia Vaudo - astrofisica, all'Agenzia Spaziale Europea dal 1991 - ripercorre questa costruzione di conoscenza rendendola accessibile e soprattutto piena di meraviglia.

Buona estate!

Comitato di redazione Assilt