

attendibile, delicato e utile, scritto da uno degli psicoterapeuti dell'età evolutiva più noti in Italia, che risponde a una domanda urgente e attuale, ma le cui risposte valgono per sempre.

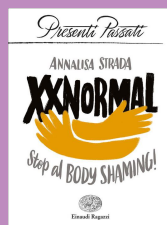
Fiorenza Sarzanini
Affamati d'amore
Solferino, 2022

La perfezione non esiste, ma la ricerca della perfezione sì e può diventare una condanna. Ti guardi ma non vedi davvero com'è il tuo corpo. «Io so come ci si sente. A me è successo quando avevo ventitré anni.» Fiorenza Sarzanini racconta in queste pagine l'anoressia che ha vissuto, come si è curata, come è riuscita a uscirne. Perché durante la pandemia migliaia di bambini e adolescenti hanno sviluppato disturbi alimentari. Gli atti di autolesionismo e i tentativi di suicidio sono aumentati? Quanto contano la disinformazione in rete e il confronto sui social? I malati in Italia sono oltre tre milioni, perlopiù giovani e giovanissimi. L'autrice ha ascoltato le loro confessioni e ne racconta i pensieri e le storie, le cadute vertiginose e la fatica di rinascere. Perché il percorso è faticoso, ma se accetti il sostegno di chi conosce questo male e di chi ti è vicino puoi salvarti. Se ti fai aiutare riesci a guarire.



Annalisa Strada
XXNormal: stop al body shaming!
Einaudi ragazzi, 2022

Un libro per ragazzi e ragazze dai 12 anni, per imparare la bellezza della diversità e il valore del rispetto reciproco. Un insieme di racconti per affrontare con i giovani il tema del body shaming, della discriminazione e dell'emarginazione. Un libro che parla di diversità, crescita, scuola, amicizia, incontri, violenza. Il body shaming è una persecuzione subdola e una tentazione facile. Senza guardare in faccia nessuno può colpire chiunque, dalle persone ordinarie alle star di Hollywood, passando per gli influencer più seguiti. Conoscerlo è fondamentale: potremmo esserne vittime e aver bisogno di aiuto, ma potremmo anche essere inconsapevoli persecutori.



Irene Vella
Un chilo alla volta: viaggio di andata e ritorno dalla prigione dell'obesità
Urta, 2023

"Io all'inferno ci sono stata e ne conosco anche il peso specifico. Quarantadue. Quarantadue erano i chili di troppo che mi imprigionavano nel corpo e nell'anima. A volte li sento ancora addosso. Come quegli sguardi, un misto tra il disgusto e la compassione: "Oh poverina, e pensare che ha un viso così bello, se solo non fosse così grassa!". Sì, ero quella bella di faccia. Il resto era tutto troppo. Vi siete mai guardate allo specchio senza riconoscervi? Io l'ho fatto per tanto, tantissimo tempo. Forse troppo: non ero il mio peso, ma lo sono stata a lungo. Io non ero curvy, ero grassa, eppure odiavo quella parola. Io non mangiavo per fame. Né mangiavo per noia. Mangiavo dolore. Volevo vincere la guerra e alla fine ho perso me stessa. E sono scesa all'inferno. L'inferno dell'obesità. Ma la fine non era la fine. Era l'inizio della mia seconda vita.



Francesca Ventura
Fragili scintille
Garzanti, 2024

Si trova un posto dove lasciare il cuore solo dopo essersi persi. È un'espressione giapponese che Bice sussurra spesso. Nessuno in università direbbe che Bice si è persa. Agli occhi degli altri appare altera, irraggiungibile, scontrosa. Eppure c'è qualcuno che ha intravisto la sua fragilità ed è entrato nella sua vita all'improvviso. Un ragazzo dal sorriso solare e dai profondi occhi scuri di nome Kento. Bice sa che dovrebbe stargli lontana, ma quando Kento diventa il suo tutor di giapponese è obbligata a presentarsi alle lezioni. Con lui non impara soltanto a tracciare i kanji, a disegnare fiori di ciliegio o a gustare il tè matcha. Kento le parla della bellezza delle ferite che Bice cerca disperatamente di nascondere e che lui, ora, sta riempiendo d'oro. Per la prima volta dopo tanto tempo, Bice sente qualcosa che somiglia alla speranza, ma sa anche che il rischio di perdersi per sempre non è scongiurato del tutto. Perché i segreti del suo passato sono bivi sulla via che potrebbe portarla alla felicità.



La biblioteca Bertoliana presenta suggerimenti di lettura dedicati, di volta in volta, a un tema diverso. Tutti i libri si trovano nella Rete provinciale Vicentina. Cliccando sul titolo del libro (nella versione online) si potrà effettuare direttamente la prenotazione.

A cura dell'Ufficio Consulenza
0444-578203 - consulenza.bertoliana@comune.vicenza.it



ISTITUZIONE PUBBLICA CULTURALE
BIBLIOTECA CIVICA
BERTOLIANA



15 marzo '24
XIII giornata nazionale
del fiocchetto lilla



acquerello di Matteo Trentin ©

percorso di lettura
sui disturbi alimentari



Maria Beatrice Alonzi

Non voglio più piacere a tutti: trova il coraggio di amare chi sei e vivere la vita che vuoi
Vallardi, 2021

Prendi in mano questo libro: la tua vita comincia da qui. Hai presente la vocina che ti dice che non vali abbastanza? Che non meriti ciò che hai, che ti fa sentire continuamente in colpa, che ti dice che dovresti essere più alto, bassa, magro, ricca, potente? Ma per la vocina è arrivato l'ultimo giorno: oggi. L'autrice ha creato un libro-percorso per riuscire a riconoscere i tuoi nemici interiori e a sconfiggerli. Ma soprattutto per ricominciare ad amare e ad amarti, a diventare consapevole dei tuoi veri desideri e a realizzarli. Talento trasversale, esperta di tecnologia, marketing, comunicazione e creatività, Maria Beatrice Alonzi ha visione e strategia e sa come trasformare una criticità in un valore aggiunto, per una carriera e una vita senza limiti.



Anna Benvenuti, Lorenzo Sanna

Corpo a perdere: nostra figlia e l'anoressia
Piemme, 2023

Una visita di routine e all'improvviso i genitori vedono negli occhi del medico apparire sconcerto e preoccupazione. Il peso della bambina di 11 anni è molto al di sotto della normalità. Come è potuto accadere? Come abbiamo fatto a non capire? Lo shock e il terrore li attanagliano quando capiscono che potrebbe addirittura morire. Perché la diagnosi di anoressia nervosa spalanca un baratro in cui ci sono poche certezze sulla guarigione, ma un rischio molto concreto di danni gravissimi per la salute. In questo libro due genitori come tanti raccontano un viaggio doloroso al fianco della propria figlia che smette di mangiare, di comunicare, di sorridere, che non riesce più neanche a stare seduta.



Giulia Blasi

Brutta. Storia di un corpo come tanti
Rizzoli, 2021

Perché mai un uomo può "essere brutto", magari calvo, con una pancia prominente, mentre alle donne è richiesto di rispettare precisi canoni estetici e di apparire sempre giovani e attraenti? Una donna nasce, cresce e passa tutta la vita a tenersi alla larga dall'essere identificata come "brutta": è la storia raccontata da Giulia Blasi in questo libro, una raccolta di

saggi brevi che hanno l'esplosività di una serie di monologhi lucidi e affilati, a metà tra ferocia e risata. Dall'infanzia all'età in cui comincia l'invecchiamento la storia del suo corpo è la storia del corpo di ogni donna: un corpo che ha l'attenzione in ragione di come viene etichettato. Chi ha detto che, per occupare uno spazio pubblico, per vivere appieno in società, si debba per forza essere belle?



Valentina Carretta

Breve guida per genitori disorientati. Anoressia, bulimia, obesità e altri disturbi alimentari
Alpes, 2021

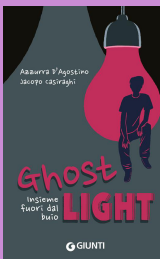
Questo libro affronta il disagio e lo smarrimento di genitori e familiari che quotidianamente si scoprono disorientati e angosciati nel confrontarsi con i disturbi alimentari (DCA) che affliggono i propri figli. Questa breve guida pratica aiuta inoltre a comprendere quali siano i segnali da cogliere per poter prevenire e/o affrontare per tempo l'insorgenza di un DCA, quando sia opportuno 'iniziare a preoccuparsi', cosa dire e cosa fare concretamente, soffermandosi anche su come affrontare la sensazione di frustrazione, d'impotenza e il senso di colpa. Il testo risponde anche a quesiti di carattere generale, fornendo una breve introduzione a quali siano i DCA, le cause, gli effetti, le differenze fra DCA nell'infanzia e nell'adolescenza, oltre a far parlare i genitori con i professionisti dell'équipe multidisciplinare. Il libro desidera anzitutto e con forza sottolineare che si può guarire dai DCA.



Azzurra D'Agosto, Jacopo Casiraghi

Ghost light: insieme fuori dal buio
Giunti, 2023

Mancano pochi giorni alla prima della commedia 'La locandiera', a firma della scapestrata compagnia dell'Istituto 'Goldoni'. Le vicende personali dei 10 ragazzi che preparano lo spettacolo si rivelano attraverso l'emozione, la preoccupazione e la condivisione favorite dalla première imminente. Una superstizione infatti vuole che nei teatri di Broadway resti sempre accesa, di notte, una sola lampadina. Si chiama Ghost Light ed è una luce che manda via gli spiriti cattivi. Intorno a questa luce si accendono 10 storie di disagio e fragilità che hanno a che fare non solo con il debutto dello spettacolo, ma anche con vita. I temi affrontati dal romanzo riguardano il ritiro



sociale, la bulimia, la dipendenza da cellulare, la depressione, l'ipocondria e altre fragilità che sempre di più coinvolgono i ragazzi di oggi. Età di lettura: da 11 anni.

Silvia Fascians

Come una fenice: capisci chi sei e rinasci più forte di prima
Fabbri, 2022

Dopo essere cresciuta in campagna, avvolta dall'affetto dei nonni, all'improvviso lungo la strada Silvia incontra un ostacolo, l'anoressia, e si perde. Inizia per lei un periodo durissimo, immersa in un buio fitto che sembra soffocarla. Piano piano, però, il buio si dissolve. Silvia trova dentro di sé la forza di riprendere in mano la sua vita e rinascere, come una fenice. Nel 2015 apre un canale YouTube, con un solo intento: raccontare la sua storia. Scopre così di non essere sola. Diventa un punto di riferimento per i suoi follower e per tutti quelli che scelgono di seguire una vita sana, fatta di attività all'aria aperta e buona alimentazione, rifiutando però la mortificazione fisica, i sacrifici massacranti all'inseguimento di un canone prettamente estetico, impossibile e snaturante. In queste pagine racconta la sua storia, nella speranza che possa essere d'aiuto a tante altre persone.



Leonardo Mendolicchio

Fragili. I nostri figli, generazione tradita
Solferino, 2023

Nel trauma della recente pandemia siamo stati travolti da un inatteso e inquietante fenomeno che dall'estate del 2020 ha iniziato a manifestarsi. Migliaia di famiglie portavano con loro un profondo bisogno di aiuto a causa di figli che stavano soffrendo e che non riuscivano più a nascondere i segni di quella sofferenza: ripetuti tagli inflitti da pratiche di autolesionismo inarrestabili, fughe reiterate dalla scuola, forme di anoressia acute e gravissime, cupezza depressiva contraddistinta da idee di morte angoscienti. Mentre gli ospedali si riempivano di malati di Covid le scuole si svuotavano e si accumulavano le liste d'attesa per i pochi reparti di neuropsichiatria infantile. L'autore di questo saggio, illuminante e carico di umanità e insieme di competenza, per la prima volta affronta quella che è una vera e propria emergenza ancora in corso per buona parte delle famiglie italiane. Per tutti loro, per tutti noi, finalmente un libro chiaro e

