

Adolescenti: un libro per aiutarli a crescere sani

Una «cassetta degli attrezzi» utile ai nostri figli per far capire loro il valore della prevenzione ed evitare malattie future. Così il dottor Tommaso Ciro Camerota parla del libro *Adolescenti e salute* (FrancoAngeli) che ha curato insieme a un team di esperti un'alimentazione equilibrata, una postura corretta, l'attenzione alla vista quando si passa tanto tempo davanti ai device. Ma anche la prevenzione senologica, urologica, quella delle malattie sessualmente trasmissibili. La sensibilizzazione sulle sostanze d'abuso, sul cyberbullismo, sull'anoressia, la bulimia, e sui comportamenti autolesivi. Gli adolescenti si pongono tante domande, e non sempre trovano una risposta adeguata. Ai tanti quesiti dei più giovani prova a rispondere ora un libro agile, semplice nella lettura ma preciso nelle informazioni: *Adolescenti e salute* FrancoAngeli), scritto da un team di esperti coordinati da Tommaso Ciro Camerota, urologo. Salute mentale e adolescenti: 7 libri che li aiutano X Spiega il dottor Camerota: «Da quando è stata abolita la leva obbligatoria, nel 2005, si è persa quell'occasione di screening dei giovani maschi che era la visita dei tre giorni, e che era molto utile per fare prevenzione. Eppure la prevenzione è indispensabile. I ragazzi sono spugne, assorbono e trattengono le informazioni molto più degli adulti; se informati in modo corretto, possono restare sani, e prevenire le malattie dell'età adulta. E loro le cercano queste informazioni, solo che spesso si affidano al web, e non a fonti attendibili». Dopo il Covid e il lungo periodo di chiusure e restrizioni, i bisogni degli adolescenti sono esplosi. «I dirigenti scolastici si sono ritrovati a gestire attacchi di panico e altre emergenze, spesso senza sapere che fare. I ragazzi chiedevano aiuto. Insieme alla professoressa Benedetta Maria Cosetta Liberali, docente di Diritto costituzionale all'università Statale di Milano, ci siamo chiesti che cosa fare. Ne è nato questo libro, *Adolescenti e salute*, nel quale raccogliamo i consigli di tanti colleghi su varie tematiche alle quali i ragazzi sono sensibili, in ambito clinico e psicologico». La copertina del libro *Adolescenti e salute* (FrancoAngeli). Delpini: «Il libro contrasta il clima di rassegnazione» Il libro è una «cassetta degli attrezzi» con strumenti utili per gli adolescenti, descritti in modo semplice. Di libri che analizzassero il disagio ce n'erano tanti; questo invece ha un taglio più pratico, è un manuale che può essere letto sia dagli adolescenti da soli, sia guidati da un adulto di riferimento. «Ci inseriamo in quell'ambito della prevenzione che è previsto dalle nuove Linee guida dell'Educazione civica che il ministro dell'Istruzione e del Merito, Giuseppe Valditara, ha firmato nel settembre scorso». Leggi anche Mal di testa negli adolescenti: tutte le risposte della neurologa Camerota insieme ad altri colleghi va spesso nelle scuole a incontrare gli studenti e a parlare, per esempio, di prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili. «Ma non possiamo andare in tutte le scuole. Per questo con il libro speriamo di raggiungere una platea più ampia. Se riusciamo a far passare un messaggio di coesione sociale, vinciamo tutti». Un tema al quale è molto sensibile anche l'arcivescovo di Milano Mario Delpini, che ha partecipato alla presentazione di *Adolescenti e salute*: «Il libro contrasta quel clima di rassegnazione che chiude i ragazzi nel loro mondo. Li prende per mano e non li abbandona alla loro solitudine». Grazie al sostegno di Fondazione Falciani e Fondazione Ghislieri, 15mila copie del libro verranno distribuite gratuitamente nelle scuole. Anche Federfarma si è mossa, e ha promesso di distribuirlo nelle farmacie, 15 copie per ogni esercizio. «Il farmacista sa bene a chi darlo, il suo è un presidio», ha detto Annarosa Racca, presidente di Federfarma Lombardia. iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA Hvis du lider av knesmerter, gjør DETTE daglig. Dette må du få med deg nå, fordi KUN 1 av 10 nordmenn vet dette om kneartrose og knesmerter. Og nei, det er ikke Voltarol, Oksykodon, eller en kneprotese, men heller en rask rutine. DR. BJØRN IVAR THORSEN | Contenuti Sponsorizzati Contenuti Sponsorizzati Lær mer 12 tegn på at du har begynt å surre Prøv Lectinect Hjerne i 30 dager Lectinect Hjerne | Contenuti Sponsorizzati Contenuti Sponsorizzati Få tilbud Una battaglia contro il cancro tenuta segreta. Lascia due figli di 20 e 9 anni iodonna Glemmer du ofte navn? Prøv nå Lectinect Hjerne | Contenuti Sponsorizzati Contenuti Sponsorizzati Få tilbud

