



BIBLIOTECA  
CIVICA  
BRUGHERIO

## ZONE DI TRANSITO

le associazioni brugheresi sugli scaffali della biblioteca



SETTIMO ALLESTIMENTO: gennaio/febbraio 2013

in collabo-  
razione con

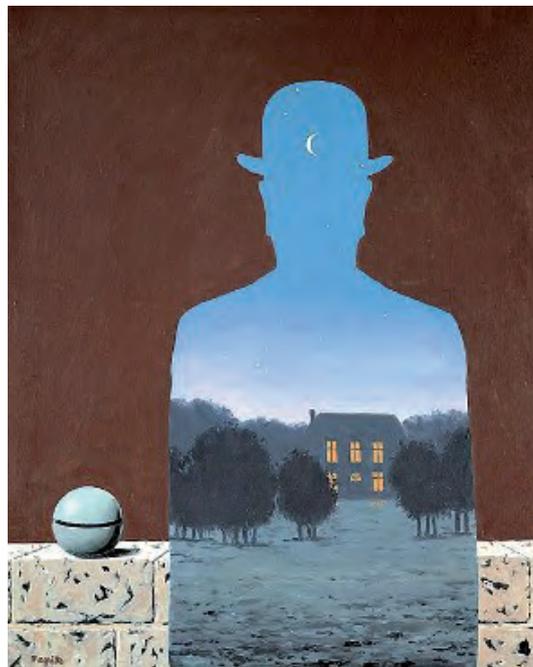


Associazione Marta Nurizzo  
via Voltorno, 80 - Brugherio

Lucignolo café

Associazione Lucignolo Caffè  
piazza Togliatti, 11 - Brugherio

LOTTA CONTRO IL FUMO



Cultura  
&  
Salute

bibliografia

# Presentazione

**Z**one di transito è un progetto di collaborazione tra la Biblioteca civica e le associazioni della città, per dare vita a uno spazio allestito a tema, nell'atrio della biblioteca stessa, a disposizione di tutti. In questo scaffale trovano spazio documenti della biblioteca (libri, film, documentari, musica...) e materiale messo a disposizione dall'associazione-partner, che ha l'occasione per presentare le proprie attività e farsi conoscere.

Il settimo allestimento di Zone di transito è dedicato a due associazioni che sul territorio di Brugherio hanno già avuto modo di intrecciare la loro attività: l'Associazione Marta Nurizzo e il caffè letterario Lucignolo Café.

**L'Associazione Marta Nurizzo** nasce nel 1996 per ricordare Marta, morta a 21 anni a causa di un carcinoma bronchiolo-alveolare. Ha sede in via Volturmo 80. I genitori, il fratello, i parenti ed amici si sono impegnati in prima persona per portare a Brugherio un contributo agli studi nel settore delle neoplasie polmonari. L'associazione, giuridicamente riconosciuta dal Ministero dell'Università e della Ricerca Scientifica, non ha scopo di lucro e vuole promuovere la ricerca su questa malattia, tramite l'assegnazione di borse di studio per la formazione di giovani laureati presso istituti, centri ed università sia in Italia che all'estero. Poiché un altro obiettivo dell'associazione è migliorare le cure e l'assistenza, da qualche anno è stata aperta Casa Marta a Cologno Monzese, che accoglie familiari e pazienti che da tutta Italia sono in cura negli ospedali milanesi. Per reperire i fondi a sostegno di tutte queste iniziative, l'associazione ha proposto nel corso degli anni diverse iniziative di carattere culturale e ricreativo. Negli anni ha organizzato spettacoli presso il teatro San Giuseppe con Ottavia Piccolo, Moni Ovadia, i Dik Dik, Stefano Bollani e Teresa Mannino. Ha inoltre raccolto in un libro "La gioia è veloce" le poesie ritrovate nei diari di Marta e, nel 2009, ha pubblicato il "Quaderno", che riproduce i suoi pensieri rintracciati nei quaderni-diari.

Nel 2012, ad ottobre, è stata proposta una serata di lettura delle poesie di Marta da parte di Costantina Bruno presso "**Il Lucignolo Café**", un caffè letterario dove, mentre si sorseggia un caffè, si può gustare la lettura di uno dei libri messi a disposizione nell'Angolo del Lettore "Augusto Daolio". Per Brugherio si tratta di un'esperienza unica, che rimanda alla tradizione settecentesca dei caffè letterari, dove nel Settecento fermentarono idee e rivoluzioni, divenendo il fulcro culturale delle città. Ogni settimana Lucignolo Café, che si trova in piazza Togliatti 11, mette in campo un fitto calendario di appuntamenti: incontri con autori, poeti e figure di spicco del panorama culturale brugherese, serate musicali e a tema.

Il **tema** a cui si è voluto dedicare la **bibliografia**, che comprende **12 titoli**, è la **LOTTA CONTRO IL FUMO**.





## LOTTA CONTRO IL FUMO



*La scelta della bibliografia sul fumo e, in particolare, su varie modalità d'aiuto per i fumatori che vogliono abbandonare le sigarette si collega ad uno dei settori di ricerca dell'Associazione Marta Nurizzo insieme all'Istituto dei Tumori di Milano. Fino al 2011 l'associazione si è attivata nella raccolta di campioni di malati non fumatori e oltre 165 di consanguinei sani; su tali campioni sono stati indagati i fattori genetici di predisposizione o*

*- per converso - di resistenza al tumore polmonare.*

*Inoltre, l'associazione collabora al servizio di "smoke cessation" rivolto ai pazienti fumatori in cura presso l'Istituto dei Tumori di Milano, facendo rilevare i benefici che si potrebbero ricavare proprio durante il percorso di guarigione. Svolge una funzione di sostegno nel caso in cui il malato decida di smettere di fumare in un momento critico della sua vita, quando già si trova a dover affrontare una battaglia contro la malattia.*



Il fenomeno della dipendenza dalla sigaretta si esprime sia come bisogno di una certa quantità di nicotina – e questo spiega il desiderio intenso di fumare ad intervalli più o meno regolari - sia come valore simbolico attribuito alla sigaretta, ritenuta spesso un rimedio contro l'ansia, una fonte di piacere, un mezzo per facilitare i contatti sociali. decisione di smettere di fumare comporta senz'altro un desiderio di cambiamento delle proprie abitudini. Capire come si formano le abitudini, buone o cattive che siano, è il primo passo per riflettere sui motivi profondi cui rispondono. Le abitudini non si cancellano, ma possono essere sostituite da un nuovo e consapevole circolo virtuoso. È questo l'assunto da cui parte il libro di Duhigg:

### **La dittatura delle abitudini**

*di Charles Duhigg - Corbaccio 2012*

**Ma se un fumatore vuole smettere, quali sono le strategie che può seguire?**

Il pioniere in questo settore è stato Allen Carr, accanito fumatore per trent'anni: secondo la sua esperienza, il fumatore non decide di continuare a fumare ma semplicemente tende a posticipare la decisione di smettere, aspettando il momento favorevole per farlo, che sembra non arrivare mai. Il metodo si basa sul razionale annullamento dei motivi per cui si fuma, portando a capire che il fumo non offre alcun vantaggio.



### Allen Carr

**È facile smettere di fumare se sai come farlo** - EWI 2004

**È facile smettere di fumare se sai come farlo per le donne** - EWI 2009



Debora Conti, esperta di NPL (programmazione neurolinguistica), promette di liberare le donne dal fumo grazie ad una riprogrammazione fisica e mentale. Senza ingrassare e senza diventare nervose ed irritabili.

**Donne che fumano troppo. Come smettere per sempre senza ingrassare**

*di Debora Conti - Sperling & Kupfer 2011*

L'elenco dei motivi per indurre a smettere di fumare rivela un approccio di tipo persuasivo, svelando effetti poco noti dei danni del fumo rispetto all'intelligenza, al comportamento, all'estetica, alle relazioni, alle performance sessuali, alla possibilità di avere bambini e alla garanzia che nascano sani.

**101 motivi per non fumare**

*di Fabio Beatrice e Johann Rossi Mason - Guerini e Associati 2012*





Carlin mette a disposizione di tutti la sua esperienza da incallito fumatore a non fumatore.

**Come in due sole settimane sono sceso da 50 a 0 sigarette al giorno.**

**Un metodo facile ed economico per smettere di fumare**  
*di Raimondo Carlin - Il Punto d'Incontro 2009*

L'autrice è specializzata in terapia breve strategica, in cui vengono utilizzate tecniche e strategie di intervento concrete, che permettono alla persona di sperimentare nuovi punti di vista e di modificare le lenti con cui si "osserva" la realtà.

**Come smettere di fumare**

*di Branka Skorjanec - Ponte alle Grazie 2008*

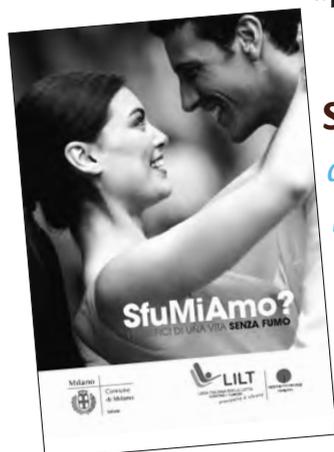
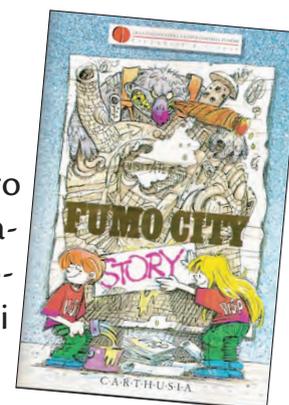


La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori presenta due opuscoli

**Fumo City story. Il fumo come storia horror**

*di Laura Magni - Carthusia con LILT-sezione Milanese 1993*

La pubblicazione fa parte della campagna di sensibilizzazione contro il tabagismo rivolta ai preadolescenti. L'intento è creare una generazione di non fumatori, coinvolgendo i ragazzi in un impegno personale attraverso l'uso del loro stesso linguaggio e del loro senso di appartenenza ad un gruppo.



**SfumiAMO? I benefici di una vita senza fumo**

*a cura di Annamaria Dragone e Manuela Lacapra*  
*LILT 2008*

Un opuscolo che indaga i rischi del fumo soprattutto in giovane età e per le donna, in modo da far conoscere l'attività dell'associazione nella lotta al tabagismo, condotta attraverso percorsi individuali o di gruppo con psicologi esperti in materia.



Gli ultimi tre titoli che presentiamo entrano nel merito dei perché e dei come fare il grande passo: spegnere per sempre l'ultima sigaretta.

Senza aspettare domani...

### Perché non fumare

di **Carlo Cipolla** - Sperling & Kupfer 2004

Si tratta di un testo informativo, scritto dal direttore dell'Unità di Cardiologia dell'Istituto Europeo di Oncologia: il fumo non è trattato come un vizio, ma come una malattia



### Smettere di fumare.

**52 brillanti idee per dire davvero e per sempre basta al fumo!**

di **Peter Cross e Clive Hopwood** - Hobby & Work 2007

Il tono del libro è lieve ed ironico: l'idea è di smettere di fumare un giorno alla volta. Le 52 idee sono uno strumento per apprendere i segreti dell'agopuntura, conoscere le leggi che regolano il mercato del tabacco, le strategie pubblicitarie che inducono un maggiore consumo di sigarette e per mettere in pratica dei metodi per svincolarsi da un condizionamento autoindotto.



## LO SCAFFALE MD



Nella biblioteca di Brugherio gli **scaffali tematici** al piano terra sono dedicati ad argomenti di interesse generale: fra questi la medicina, perché la salute è un bene che riguarda tutti. Più informazione significa maggior consapevolezza, con ricadute anche sulla salute di ciascuno.

Al momento nello scaffale **MD** ci sono **619 libri**, divisi in QUATTRO SEZIONI.

### MEDICINA E BENESSERE

1. **MEDICINA TRADIZIONALE:** il campo è vastissimo e la biblioteca cerca di offrire in questa sezione una panoramica il più possibile esaustiva, ma nello stesso tempo di chiara comprensione, di tutti gli aspetti che compongono la psiche e il corpo umano. Si trovano dizionari dei sintomi, libri su come leggere gli esiti degli esami, testi su come affrontare la depressione, sul mal di schiena, l'insonnia e le allergie...
2. **SALUTE DELLA DONNA:** libri che colgono la salute della donna nelle varie fasi della vita, dall'adolescenza alla maternità, fino alla menopausa.
3. **ALIMENTAZIONE:** ogni anno viene alla ribalta una nuova dieta (Montignac, Dukan, Mozzi...). La biblioteca acquista i libri che illustrano le varie proposte e, se ci sono, quelli che ne mettono in rilievo gli aspetti critici, in modo da dare la possibilità di approfondire l'argomento a 360 gradi.
4. **MEDICINA ALTERNATIVA:** anche qui il panorama è variegato, si va dalla medicina cinese alla riflessiologia, dallo shiatsu alla naturopatia, all'omeopatia.



## Associazione Marta Nurizzo

via Volturmo, 80 - Brugherio

[www.martalive.org/](http://www.martalive.org/)



### La gioia è veloce di Marta Nurizzo - Salviati Editore

Le emozioni, i sogni, le attese di un'adolescente che scrive la passione della vita come in un presagio. Il volume raccoglie tutte le poesie ritrovate nei diari di Marta dopo la sua morte. La forza della parola restituisce Marta presente e viva oltre il vuoto della sua assenza.

Il **Quaderno** è il risultato di una iniziativa - a lungo meditata - che l'Associazione ha portato a compimento alla fine del 2009. Il Quaderno si presenta con una semplice veste grafica che vuole evocare i quaderni scolastici d'antan, ma all'interno troverete Marta e la sua età, Marta e il suo tempo così come si trovano nei suoi quaderni-diario. Sono parole vive e forti, deboli e appassionate, mai affrante.



## Lucignolo café

### Associazione Lucignolo Caffè

piazza Togliatti, 11 – Brugherio



Caffè letterario che organizza frequenti incontri con autori.

In biblioteca le immagini e i resoconti delle molte serate già svolte.



Su Facebook puoi seguire tutti i nuovi appuntamenti



BIBLIOTECA  
CIVICA  
BRUGHERIO

via Italia, 27 - Tel 039.2893.401 • email: [biblioteca@comune.brugherio.mb.it](mailto:biblioteca@comune.brugherio.mb.it)  
[www.comune.brugherio.mb.it/comune/settore-servizi-alla-persona/biblioteca](http://www.comune.brugherio.mb.it/comune/settore-servizi-alla-persona/biblioteca)