SALUTE

Non leggere tutti quei libri: rovinano gli occhi e fanno venire la gobba. Non andare troppo al cinema: sono storie e immagini che mettono in testa idee strane. I lettori e gli spettatori seriali con qualche annetto sulle spalle se lo sono sentiti ripetere spesso.

Lo stesso effetto deleterio fu attribuito ai fumetti e poi alla tv, prima che i videogiochi fossero considerati l'origine di tutti i mali: perdita di tempo, attenzione a sprazzi, confusione tra realtà e fantasia.
Contrordine: libri e film, se dobbiamo dare retta alla nuova precettistica, sono un toccasana. Non nel senso dilettantesco che ognuno di noi ha sperimentato almeno una volta: sprofondarsi in un romanzo o nel buio della sala distrae dai pensieri cupi (basta evitare i film da festival, o uno di quei romanzi rompicapo che fanno di tutto per ostacolare il piacere). Nel senso che una dieta adeguata di titoli cura i malanni e raddrizza le storture dell'animo. Così sostengono gli esperti, che per la maggior parte si sono autonominati tali. (...)

L'articolo:
http://lettura.corriere.it/curarsi-con-i-libri/

Sull'argomento:

http://www3.lastampa.it/benessere/sezioni/lifestyle/articolo/lstp/466646/

http://www3.lastampa.it/libri/sezioni/news/articolo/lstp/468981/

Da ascoltare:

http://www.radio3.rai.it/dl/radio3/programmi/puntata/ContentItem-2ffcdc68-c7c0-473a-abf5-300d9ac21fc4.html

* * *

Se la filosofia cura l'anima...:

http://www.zenit.org/article-32006?l=italian

Passato...prossimo:

http://www.fabiomanzione.it/index.php?option=com_content&view=article&id=1793:platone-contro-il-prozac-i-filosofi-in-cerca-della-felicita&catid=31:meditare&Itemid=138