

IN EDICOLA IL 13 DICEMBRE CON IL SOLE 24 ORE E IN LIBRERIA IL 15

Pubblicato il 11 Dicembre 2025 di redazione



Categoria: [CRONACA E ATTUALITA'](#)



il libro:

IL BENESSERE DELLA SCHIENA

di **Stefano Respizzi**

con la prefazione di **Nicoletta Carbone**

✖ **Sabato 13 dicembre** arriva in edicola con Il Sole 24 Ore **Il benessere della schiena**, il nuovo libro del medico fisiatra **Stefano Respi** con la prefazione di **Nicoletta Carbone**, giornalista e conduttrice del programma *Obiettivo Salute* su Radio 24.

Pensato **per chi soffre di mal di schiena** in modo occasionale o ricorrente, il volume offre una guida chiara e accessibile per capire da dove nasce il dolore e come affrontarlo con strumenti semplici e davvero utili. L'apertura è affidata a una **prefazione sorprendente**: è la schiena a parlare in prima persona, ricordando al lettore che posture scorrette, abitudini sbagliate, stress e stili di vita sedentari pesano su di lei molto più di quanto si immagini. Da questa voce nasce un invito implicito ad ascoltarla prima che sia costretta a "gridare".

Il libro accompagna passo dopo passo nella comprensione di come è fatta la colonna **vertebrale**, di come funziona quando è in equilibrio e di quali sono i fattori che la mettono in crisi. L'autore spiega la differenza **tra i vari tipi di mal di schiena**, indicano quando è necessario consultare uno specialista e chiarisce quali esami hanno un reale valore diagnostico, permettendo di evitare accertamenti inutili che spesso generano solo ansia e confusione.

Una parte centrale è dedicata alla **lombalga aspecifica**, che rappresenta la grande maggioranza dei casi e che, pur essendo benigna, può diventare molto limitante nella vita quotidiana se non è gestita correttamente. **Respizzi** illustra cosa accade quando la schiena perde armonia, perché il dolore può essere così variabile e quali sono le abitudini e i comportamenti che aiutano davvero a prevenire le ricadute.

Un questionario iniziale aiuta a capire da dove partire, mentre i consigli pratici finali offrono strumenti immediati per migliorare la vita quotidiana con piccoli gesti e buone abitudini: dagli esercizi alla postura corretta, dai piccoli gesti quotidiani ai suggerimenti su movimento, lavoro, riposo e gestione dello stress. Scritto con linguaggio semplice e rigoroso, il libro si propone come una guida concreta

per imparare ad ascoltare la propria schiena e prendersene cura ogni giorno. Tutto è spiegato con un linguaggio semplice ma rigoroso, frutto dell'esperienza clinica di ***Respizzi***. **Il benessere della schiena** è un libro che mira a rendere il lettore più consapevole e autonomo, mostrando come spesso bastino conoscenza, ascolto e costanza per ritrovare un equilibrio che fa davvero la differenza.

Il volume sarà disponibile **in edicola sabato 13 dicembre** in abbinata non obbligatoria con il Sole 24 Ore a **€ 12,90 e in libreria al prezzo di €16,90 dal 19 dicembre.**

