

benessere news

LE 6 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

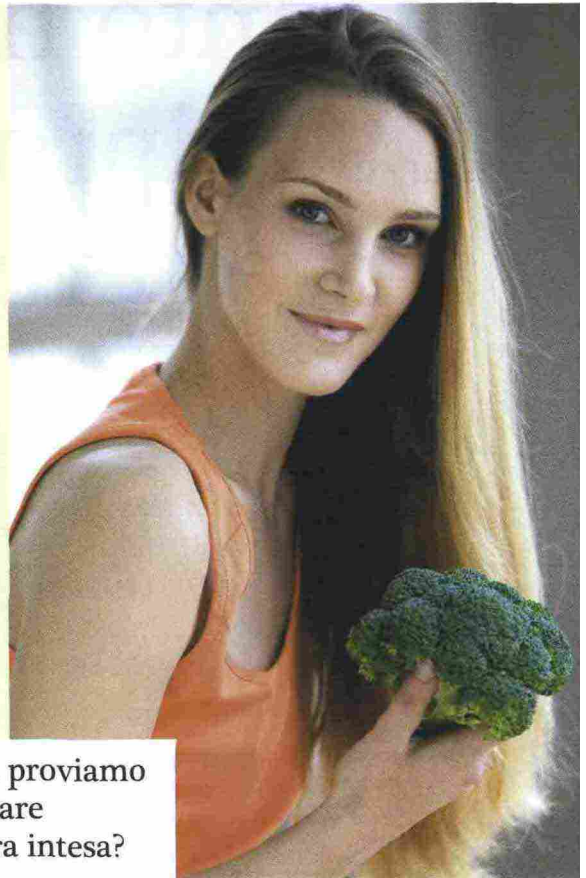
di Loredana Saporito

1 Mangia verde! Ecco 41 supercibi che proteggono dalle malattie

La lista, stilata da Jennifer Di Noia, esperta della statunitense William Paterson University e pubblicata sulla rivista *Preventing Chronic Disease*, comprende 41 cibi classificati in base al loro valore nutrizionale e alla densità di molecole salutari. Ai primi posti troviamo le verdure a foglia verde, che forniscono più nutrienti che calorie. Sono: 1. crescione; 2. cavolo cinese; 3. bietole; 4. spinaci; 5. cicoria; 6. lattuga in foglie; 7. lattuga romana; 8. cavoli. Si tratta di alimenti ricchi di vitamine del gruppo B (riboflavina, niacina e acido folico), di vitamina C, di vitamina K e di ferro, molecole che proteggono dai tumori e dalle malattie cardiache. Per sfruttare al meglio i benefici, andrebbero mangiati crudi (se bolliti, consumando anche l'acqua di cottura).

2 Allontanarsi dallo smog fa bene al cervello

L'inquinamento rallenta l'attività del cervello degli adulti. Lo afferma uno studio, apparso su *The Journals of Gerontology Series*, condotto dalla University of Southern California di Los Angeles su 800 persone over 55. Saperlo assicura un'ottima "scusa" per concedersi una lunga pausa fuori città.



3 Mandorle per il cuore

Ne bastano 50 grammi ogni mattina per un mese per rinforzare il cuore e abbassare la pressione. Le mandorle, infatti, arricchiscono il sangue di alfa-tocoferolo (un potente antiossidante). Lo sostiene una ricerca della Aston University di Birmingham, pubblicata su *Free Radical*.

4 Farmaci ad hoc per under 18

Neonati, bambini e adolescenti hanno bisogno di medicinali specifici: curarli con dosi ridotte di quelli per adulti non è corretto. È il messaggio del progetto "Farmaci e pediatria" lanciato dall'Aifa, Agenzia italiana del farmaco. Circa il 70 per cento dei farmaci prescritti in età pediatrica, infatti, è testato solo sugli adulti e non tiene conto che l'assorbimento dei giovani è diverso in base all'età: i lattanti, per esempio, hanno tempi molto più rapidi, mentre sugli adolescenti incidono i processi metabolici legati allo sviluppo puberale. La campagna vuole sensibilizzare la ricerca mirata sui farmaci pediatrici.

5 Amore, proviamo a ritrovare la nostra intesa?

È diventato operativo il primo Dipartimento per il benessere di coppia, voluto dalla Società italiana di urologia e dall'Associazione ostetrici ginecologi ospedalieri italiani. Dove entrambi i partner, insieme, possono trovare una risposta a quello che non funziona, tra le lenzuola. L'approccio è molto innovativo e si accede con il ticket. Presto aprirà a Bari, Milano, Modena. Per informazioni: dipartimentibenesserecoppia.it.



6 Un po' d'acqua se sei nervosa

Il 65 per cento del nostro corpo è fatto d'acqua. Essere anche solo un filo disidratati provoca sbalzi di umore, crolli di energia, concentrazione. Uno studio dell'Università del Connecticut mette in guardia sulle possibili cause della disidratazione. Le più sorprendenti? Allattare al seno, assumere integratori alimentari. Ricordati di bere tanto, e spesso!