

BENESSERE NEWS

LE 7 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

A CURA DI SILVIA GAVINO

La dieta del buonumore

Tanta frutta e verdura, poca carne: la Mediterranea aiuta a combattere la depressione



Un regime a base di vegetali, pesce, cereali, noci e olio d'oliva, con poca carne e pochi latticini, può avere effetti benefici sull'umore stabilizzandolo in modo significativo. A dirlo è una ricerca pubblicata su *Molecular Psychiatry*, firmata dall'University College di Londra che ha passato in revisione 41 lavori scientifici sull'argomento pubblicati negli ultimi otto anni. Gli studiosi hanno rilevato che i cibi di cui ci nutriamo possono fare la differenza nel ridurre il rischio di depressione, anche se non ci sono ancora prove cliniche concrete. I ricercatori ammettono che per ora si tratta di uno studio statistico ed è necessario un lavoro più mirato. Resta un'ottima premessa per continuare a mangiare bene e sano, secondo le tradizioni nostrane, rivisitate secondo le esigenze contemporanee.

ALGHE, BUONE MA NON PER TUTTI

Sono rimineralizzanti, antiossidanti, ipocaloriche. E naturalmente di gran moda. Ma non tutte beneficiano a introdurle nella propria alimentazione. Le alghe sono sconsigliate infatti a chi aspetta un bimbo o lo allatta, ma anche a chi ha problemi di tiroide, malattie cardiache o renali. Lo ricorda l'Agenzia nazionale di sicurezza sanitaria francese.

TIENI IN FORMA ANCHE IL CERVELLO

Brainzone.it è la piattaforma web di Novartis per stimolare e potenziare le funzionalità cognitive utili nella vita di tutti i giorni. Trovi gli audio per il rilassamento guidato, da ascoltare in qualsiasi momento. E Brain Challenge, il test per tenere in allenamento il cervello. Una volta fatto, riceverai suggerimenti mirati per prenderti cura delle tue facoltà mentali.

Getty Images



CINEMA, ABBASSATE IL VOLUME?

I film d'azione sono proiettati con un volume ben superiore agli 85 decibel consigliati. Lo rivela un'indagine dei ricercatori di Philadelphia che mettono in guardia su possibili conseguenze: dai disturbi del sonno a picchi d'ansia. Un'ottima scusa da usare con il marito fanatico di inseguimenti e sparatorie: «Stasera vediamo una commedia, se no poi non dormi».

4 SUGGERIMENTI PER MAMME LAVORATRICI CHE VOGLIONO FARE SPORT

Arrivano dall'American Heart Association che ricorda la necessità di programmare al dettaglio: quando, cosa, come. Altrimenti ogni occasione è buona per tirarsi indietro. 1. Sii cosciente che dovrai ritagliare del tempo ad altre attività. 2. Spezza le sessioni: 30 minuti di esercizio fisico prima che si sveglino i bambini e mezz'ora dopo che sono andati a letto. 3. Se vuoi andare in palestra, meglio vicino a casa che all'ufficio per rientrare prima. 4. Se accompagni i figli a nuoto o inglese, approfittane per fare una passeggiata.

SOSTIENI I BIMBI MALNUTRITI

1 milione e 300mila piccoli italiani sono a rischio denutrizione, mentre uno su tre è obeso o in sovrappeso. **Helpcode Italia Onlus** e l'Ospedale Gaslini di Genova lanciano la campagna "C'era una volta la cena". Puoi sostenerli con una donazione su helpcode.org

CONOSCI TE STESSA ALLO YOGA FESTIVAL

Maestri di rilievo internazionale; workshop free class ed eventi aperti a tutti. È lo *yogafestival* di Milano dal 19 al 21 ottobre al palazzo del Ghiaccio. Il titolo? Conosci te stesso. yogafestival.it/milano

