

benessere news

LE 6 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

di Livia Zacchetti

1 Nutrilo a bistecche di soia e farà scintille tra le lenzuola

Il filetto fa sangue, i gamberi sono afrodisiaci, il pesce fa bene al cervello. Se lo nutri come un principe, prova ad aggiungere ai vostri menu delle ricche scorpacciate di soia e derivati. Le tue cure saranno ricambiate sotto le lenzuola. Già perché lui avrà più voglia di fare l'amore che di andare a sciare o giocare con la playstation. E la cosa gli riuscirà pure sorprendentemente bene. Lo rivela una ricerca pubblicata su *Hormones and Behavior*, secondo cui a fare la differenza sarebbero i fitoestrogeni (i cosiddetti "ormoni del sesso") contenuti nella soia. A dirla tutta, la ricerca è stata fatta su un branco di scimmie, kolobi rossi ugandesi, testato per 11 mesi. Ma gli scienziati di Berkeley (California) ipotizzano che i fitoestrogeni funzionino anche per gli umani.

2 Dormire è un analgesico perfetto

Due ore di sonno in più "fanno" come 60 mg di codeina, un potente antidolorifico. Lo dice una ricerca dell'Henry Ford Hospital di Detroit pubblicata su *Sleep* e basata su un singolare esperimento: i volontari con 10 ore di sonno alle spalle hanno tenuto il dito su una fonte di calore il 25 per cento più a lungo di coloro che ne avevano dormite otto.

3 Il formaggio fa bene al cuore

Lo ipotizza un lavoro pubblicato su *Medical Hypotheses* realizzato studiando il cuore dei più grandi "mangiatori" di formaggi, i francesi, con una mortalità per malattie cardiovascolari tra le più basse al mondo. Sarebbero proprio i peptidi bioattivi di Camembert & Co. a svolgere un'azione antitrombotica.



Tips Images

4 100 euro di sconto per occhiali che ti fanno bella

E poi una consulenza sulla scelta della montatura che valorizza il tuo viso e si intona a occhi e capelli. Perché gli occhiali fanno vedere meglio, ma devono stare bene! È la proposta di **VisionOttica** per aiutare le italiane a prendersi più cura dei loro occhi. Hanno infatti rilevato, grazie a un'indagine su un campione di 21.705 persone, che il 46% delle intervistate non si occupa del proprio benessere visivo e il 24% delle over 40 non usa occhiali, nonostante i primi segnali di presbiopia. Per scoprire il negozio più vicino, chiama il numero verde 800536303 o guarda su www.visionottica.it.

5 Sport e bambini: ecco le dosi giuste

Hai dubbi su quanta e quale attività fisica deve fare tuo figlio durante la settimana? Te li toglie la piramide dello sport, presentata al Congresso Milanopediatria, che quantifica il movimento all'insegna della salute. Il gioco all'aperto è ok 7 giorni su 7 (contrasta la voglia di junk food), bicicletta, corsa o nuoto dalle 3 alle 5 volte a settimana (ostacolano l'aumento di peso), calcetto, pallavolo o danza 2-3 volte da 50 minuti (sono perfetti per la socializzazione).



6 Bevi tanto contro la fatica

Se ti senti affaticata senza un perché, prova a berti un bel bicchiere d'acqua! Potresti essere disidratata senza rendertene conto. In inverno, in effetti, capita molto più di frequente che in estate, come rivela uno studio promosso da San Pellegrino. Perché tra caloriferi accesi e sbalzi di temperatura la sete non si sente. L'invito a bere almeno 1,5 litri d'acqua nelle 24 ore è sempre valido.

