

BENESSERE NEWS

LE 6 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

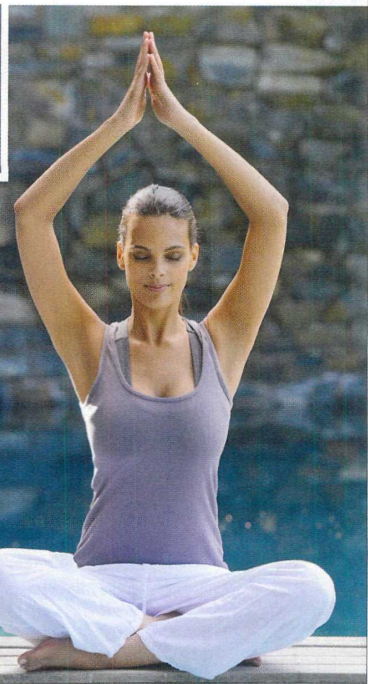
A CURA DI D.O. ARCHETTI

1 Il bebè non arriva? Decalogo naturale per essere fertile

Se non riesci a rimanere incinta, prima di pensare a delle cure puoi fare diversi passi naturali. Ce li ricordano **Stefania Piloni** e **Simonetta Basso** nel libro *Il segreto della fertilità* (Sperling & Kupfer, 17 euro). 1. Occhio alla bilancia: sia l'eccessiva magrezza sia il sovrappeso sono nemici dei bebè. 2. Escludi infiammazioni come la clamidia, a volte difficili da diagnosticare. 3. Evita fumo e qualsiasi tipo di droga, limita l'alcol. 4. Niente confezioni alimentari in plastica: certe sostanze chimiche interferiscono con gli ormoni. 5. Segui seriamente la dieta mediterranea. 6. Controlla di non avere allergie e intolleranze. 7. Dormi otto ore per notte. 8. Combatti lo stress, per esempio con lo yoga. 9. Fai un'attività fisica moderata. 10. Niente tensioni con il partner!

2 La meditazione funziona davvero contro il dolore

Meditazione, autoipnosi o *mindfulness*: bastano 15 minuti di pratica per ridurre un dolore cronico fino al 30 per cento. L'ha verificato una ricerca pubblicata sul *Journal of General Internal Medicine*, condotta nello Utah Hospital, Stati Uniti. L'effetto è stato immediato, già dopo la prima sessione, anche in pazienti "digiuni" di queste attività.



3 Cos'hai nel frigo?

Per ridurre gli sprechi, vera piaga del consumismo, c'è la app *FrigOK* messa a punto dall'azienda di surgelati Bofrost. Ci avvisa con una notifica della scadenza di uova, yogurt o altri cibi conservati nel nostro frigorifero o nel congelatore e aiuta, durante la spesa al supermercato, a evitare di comperare alimenti che abbiamo già in casa.

Getty Images, Stock Food/La Camera Chiara

4 Se vuoi dimagrire devi dormire bene

Sono ormai molte le ricerche che hanno dimostrato l'importanza del sonno per la salute. Ma ora si è scoperto che dormire bene è importante anche per il controllo del peso. La carenza di sonno, infatti, può alterare il metabolismo e, secondo uno studio di ricercatori dell'università inglese di Leeds pubblicato su *Plos One*, le persone che non dormono a sufficienza avrebbero maggiori probabilità d'incorrere in sovrappeso e obesità. Lo studio ha rilevato un aumento del rischio di problemi metabolici già negli individui che dormono in media sei ore per notte rispetto a chi riposa bene per nove ore.

5 Il cuore ama il caffè e odia il sale

Quattro tazze di caffè al giorno tolgono il cardiologo di turno, mentre il sale va ridotto a 6,8 grammi quotidiani. Al congresso europeo di Cardiologia che si è appena concluso a Barcellona sono stati presentati nuovi studi che dimostrano i benefici del caffè e la pericolosità del sale: può provocare anche scompensi cardiaci.



6 Le medicine arrivano a casa

Il servizio è gratuito ed è utilissimo per anziani, handicappati e per chiunque vive da solo ed è costretto a casa per una malattia. Non è nuovo, ma è ancora poco utilizzato. Realizzato da Federfarma, permette a chi non può muoversi di ricevere a domicilio le medicine di cui ha bisogno. Basta chiamare il numero verde 800.189521 nei giorni feriali dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18: un operatore mette in contatto con la farmacia più vicina associata a Federfarma per fare l'ordine e per prendere accordi sulla consegna.