

benessere news

LE 6 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

di Livia Zacchetti

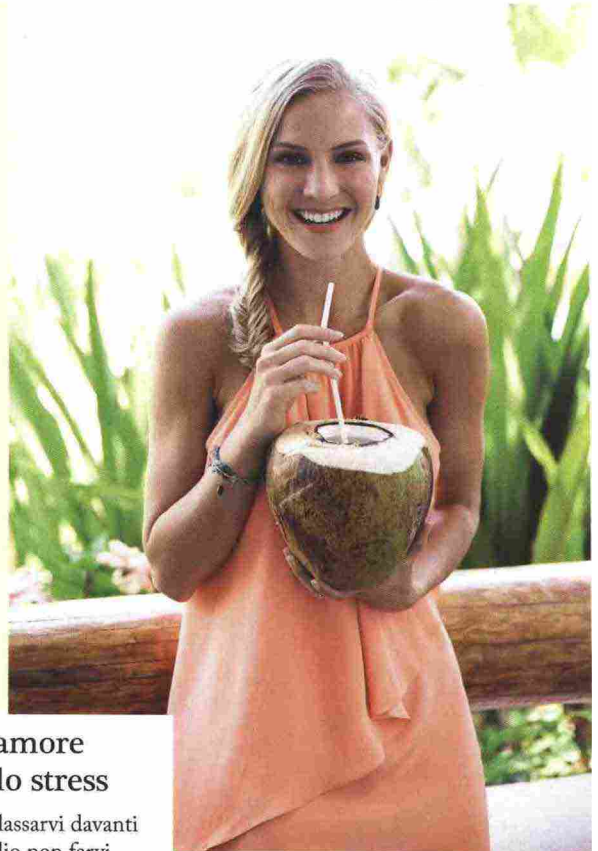
1 Depurata e idratata? Prova con smoothies e centrifugati

Lo ricordano gli esperti di Fruitylife, il progetto per la promozione del consumo di ortofrutta dell'Unione europea. Ecco il loro vademecum per una corretta idratazione nei giorni caldi. Ma anche per depurarsi.

- 1 Bevi anche quando non hai sete per apportare non solo liquidi, ma anche sali minerali e vitamine persi con la sudorazione.
- 2 Se ti senti stanca o spossata può essere colpa del caldo. Frulla frutta e verdura fresca, fatti una spremuta oppure una centrifuga.
- 3 Smoothies, frullati e frappè con frutta estiva (albicocche, meloni, pesche, angurie e susine) devono essere serviti appena fatti, altrimenti perdono le loro proprietà www.fruitylife.eu

2 Un sito ti dice tutto sul mal di schiena

Sarà uno strappo o è un'infezione? Come faccio a riconoscerlo? E a evitare che peggiori ora che il mio medico è in ferie? In quanto tempo passerà? Scoprilò sul nuovo sito www.nonvoltarghilaschieta.it dell'Associazione nazionale malati reumatici. Puoi anche eseguire un breve test online.



3 I numeri del sole per fare il pieno di vitamina D

Esponi le braccia al sole due o tre volte a settimana tra le 10 e le 15 per 10-30 minuti. Sono più che sufficienti per fare il pieno di vitamina D per tutto l'inverno. L'invito arriva dagli esperti riuniti al Congresso Clinical Update in Endocrinologia e Metabolismo.

4 Dermatite atopica: ecco le nuove linee guida

Soffri di dermatite atopica e l'hai sempre tenuta sotto controllo con i cortisonici? L'Osservatorio **Paidoss** sulla salute dell'infanzia e adolescenza ha esaminato studi ad hoc condotti tra il 2008 e il 2014. E ritiene che la terapia più efficace sia quella locale. In pratica si tenderà a curare la pelle con emollienti e antibatterici (fino a oggi usati solo come supporto) per riparare l'alterazione. Il vantaggio? Eliminare gli effetti collaterali del cortisone. La novità è stata presentata all'International Pediatric Workshop di San Pietroburgo. Parlane con il tuo medico.

5 Film d'amore contro lo stress

Se volete rilassarvi davanti alla tv, meglio non farvi tentare da sparatorie, fughe e inseguimenti rocamboleschi: lo stress provato dai personaggi della pellicola è contagioso. Lo hanno scoperto scienziati del Max Planck Institute per le scienze cognitive e neurologiche: hanno verificato che guardare i film d'azione aumenta la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress. Che invece si stabilizza davanti alle commedie d'amore. Purché siano a lieto fine!



6 Per la linea, taglia calorie la sera

Si tende a mangiare di più la sera, quando ci rilassiamo. Ma è a scapito della digestione e della linea. Un nuovo studio dell'Università della California condotto su 239 volontari e pubblicato sul *Journal of Human Nutrition and Dietetics* ha rivelato che chi assumeva il 33 per cento delle calorie quotidiane dopo le 17 era più soggetto all'aumento di peso.