

# benessere news

LE 6 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

di Livia Zacchetti

## 1 Un fitness per la memoria? Stringi i pugni (alternandoli)

**D**imentichi tutto? Da una ricerca della Montclair State University, pubblicata su *Plos One*, arriva un piccolo trucco: stringi il pugno destro per circa 90 secondi prima di memorizzare un elenco e quello sinistro prima di richiamarlo alla memoria. Gli scienziati hanno svolto un esperimento su 50 volontari, osservando che il gruppo a cui si è chiesto di eseguire questa operazione aveva capacità mnemoniche migliori degli altri. Il motivo? Chiudere il pugno destro attiva l'area sinistra del cervello che codifica la memoria, mentre stringere il sinistro stimola l'emisfero destro che estrapola i ricordi. Dai dati, pare proprio che funzioni nella vita di tutti i giorni. Si cercherà di capire se può migliorare altre abilità cognitive, per esempio quelle legate al linguaggio.

## 2 Tante dritte per fare il pieno di verdura

Il calendario con la frutta e la verdura di stagione, il link alle tabelle nutrizionali, le ricette golose a tutto green: trovi tanti spunti utili sul nuovo sito [www.fruitylife.eu](http://www.fruitylife.eu), cofinanziato dall'Unione europea per promuovere corretti stili alimentari.



## 3 Acqua per dormire meglio

Un bicchiere prima di andare a letto agevola i processi digestivi che spesso ostacolano il sonno (un italiano su tre in primavera fa particolarmente fatica ad addormentarsi per la variabilità meteorologica). Il consiglio viene dagli esperti dell'Osservatorio San Pellegrino.



Tips Images

## 4 Funghi al sole per la vitamina D

Uno studio pubblicato su *Dermato-Endocrinology* ha scoperto che i funghi, esposti ai raggi solari, possono sostituire un integratore di vitamina D, D2 e D3, indispensabili per la salute delle ossa e del sistema nervoso. I ricercatori hanno raccomandato ai pazienti di mettere i funghi al sole per un'ora (tra le 10 e le 15) prima di mangiarli. Come la nostra pelle, infatti, i funghi trasformano i raggi ultravioletti in vitamina D e questo processo continua anche dopo la raccolta. Una porzione di champignon "abbronzati" contiene circa l'equivalente di vitamina D raccomandata a un adulto.

## 5 Tutti a scuola in bicicletta

Se abitate in una città a misura d'uomo, l'uso della bici per andare a scuola può essere un toccasana. Lo suggerisce l'Associazione lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari ([www.trombosi.org](http://www.trombosi.org)) dopo aver visionato uno studio danese condotto su 43 bambini. I 23 che hanno iniziato a usare la bici ogni giorno in due mesi hanno migliorato del 50 per cento pressione, peso, glicemia e colesterolo. Andare a piedi è altrettanto sano. Ma è più dura convincere i bambini.



## 6 L'educazione sessuale via app

Si chiama XXY la prima app per smartphone interamente dedicata a questo tema, scaricabile gratuitamente. Consente ai giovanissimi di avere informazioni sul sesso e risposte alle loro domande ed è stata realizzata da Modavi onlus ([www.modavi.it](http://www.modavi.it)) con la collaborazione di un'équipe di ginecologi, andrologi, psicologici e psicoterapeuti.