

NEWS

LO STRESS SI LEGGE SUI CAPELLI

Rivela il rischio per il cuore

Da uno studio condotto su oltre 280 anziani e pubblicato sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism (JCEM)* è emerso che lo stress cui siamo esposti nel tempo rimane scritto sulla lunghezza del capello, e misurandolo è possibile calcolare il rischio cardiovascolare di una persona. Misurando

il cortisolo (ormone dello stress) presente nei capelli, si capisce a quanto stress la persona è stata esposta negli ultimi mesi, e da questa misura si ottiene una stima attendibile del suo rischio cardiovascolare. La dottoressa Laura Manen-schijn dell'Università Erasmo di Rotterdam ha spiegato: «Poiché i capelli possono catturare l'informazione circa le variazioni dei livelli di stress nel tempo, l'analisi del capello ci dà uno strumento migliore (del prelievo di sangue) per misurare il rischio cardiovascolare di un individuo».



ANCHE LE DONNE RUSSANO

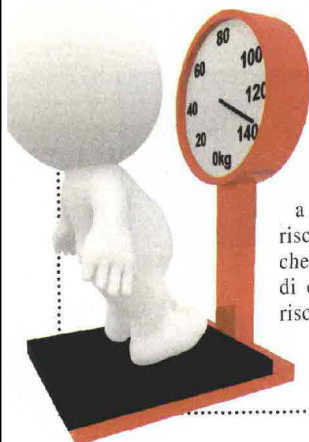
(e il sesso ne risente)

Uno studio condotto dai ricercatori del Centro di Medicina del sonno della Fondazione Maugeri di Pavia ha scoperto che russare e respirare a fatica nel sonno non sono una prerogativa maschile. Ne soffre anche il 5% delle donne, e con la menopausa la loro percentuale raggiunge il 9%, come negli uomini. Con conseguenze poco piacevoli, dal momento che in alcuni casi le apnee ostruttive del sonno (osas) possono essere la causa di alcune disfunzioni che rischiano di compromettere il funzionamento dell'apparato sessuale delle donne e la loro soddisfazione. Il dott. Francesco Fanfulla, coordinatore dello studio, spiega: «Abbiamo rilevato un'associazione tra lo sviluppo di disfunzione e il calo di ossigenazione causato dalle apnee notturne nel sonno». Tanto più grave e frequente è l'apnea, tanto più probabile è la disfunzione sessuale. «Con una terapia adeguata per le apnee notturne però - conclude Fanfulla - si può avere una ricaduta positiva nella sfera sessuale».

OSSERVASALUTE BOCCIA GLI ITALIANI

Sono grassi, pigri, fumano meno ma bevono troppo

Dalla decima edizione del Rapporto Osservasalute 2012, messo a punto dall'Osservatorio Nazionale sulla Salute nelle Regioni italiane, emerge il quadro dello stile di vita degli italiani. In sovrappeso, poco propensi all'attività fisica e forti consumatori di alcol. L'unica buona notizia riguarda la diminuzione del numero dei fumatori. Qualche dato più dettagliato: con la bilancia lottano soprattutto gli uomini, il 45,5% di loro risulta in sovrappeso rispetto al 26,8 delle donne. In media è fuori forma il 35,8% della popolazione adulta, mentre un italiano su dieci affronta addirittura l'obesità. La pigrizia, invece è un appannaggio delle donne: la quota di sedentarie è del 44,4%, contro il 35% maschile. I fumatori scendono dal 22,8 al 22,3%: i più virtuosi sono gli abitanti dell'Emilia Romagna, mentre la maglia nera va al Lazio. E se diminuisce anche chi ama gli alcolici (i non consumatori sono aumentati del 3,3%) a preoccupare sono i comportamenti a rischio soprattutto dei più giovani, visto che oltre 300 mila minori di 11-15 anni di età usano l'alcol secondo modalità rischiose e fonte di danni per la salute, mentre è in continuo aumento il "binge drinking".



TWITTER, ARRIVA UN APP PER MISURARE LA FELICITÀ

Quanto siamo felici oggi? Per saperlo, basterà consultare il cellulare che ci risponderà utilizzando una nuova applicazione creata negli Stati Uniti. Un gruppo di ricercatori americani dell'Università del Vermont, in collaborazione con una società privata, ha messo a punto uno strumento in grado di leggere istantaneamente milioni di tweet e di misurare e determinare l'"umore" mondiale. Il primo test ha indicato che il giorno dell'attentato di Boston è stato il più triste degli ultimi 5 anni.

ANDARE A SCUOLA A PIEDI O PEDALANDO FA BENE AI BAMBINI

L'Associazione per la lotta alla trombosi (Alt), nell'ambito della campagna "Questa è scienza. Questo è buonsenso", ha promosso la bici come mezzo sostenibile. Ai nostri figli basterebbe andare a scuola camminando o in bici tutti i giorni, per veder migliorare di molto i parametri cardio metabolici e ridurre i fattori di rischio per le malattie da trombosi. In Italia 1 bambino su 3 è in sovrappeso, e solo 12 bambini su 100 svolgono quotidianamente un'attività fisica.

