

benessere news

LE 6 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

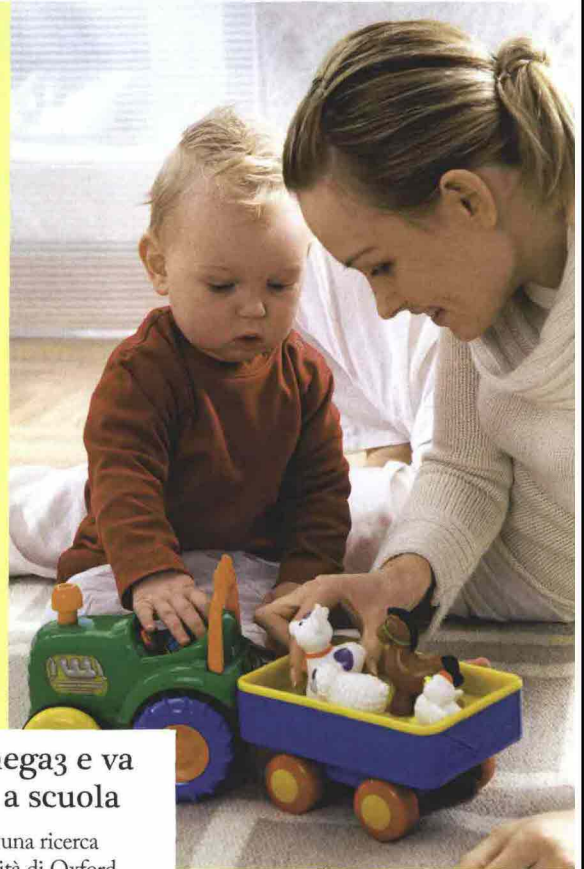
di Livia Zacchetti

1 Scoppiano di salute le mamme lavoratrici

Stai per rientrare al lavoro dopo la maternità e sei già travolta dai sensi di colpa che assalgono le mamme lavoratrici? Prova a pensare che il tuo impiego ti garantisce di restare più in salute e di tenere lontana la depressione. Anche se non si tratta del lavoro dei tuoi sogni e nonostante la stanchezza che il doppio-triplo ruolo richiede. A rivelarlo è una ricerca delle Università di Penn State e Akron presentata al Congresso dell'American Sociological Association. Il motivo? Le mamme lavoratrici, acrobate nella gestione di figli-marito-lavoro, non si appiattiscono nella cura della famiglia, hanno una valvola di sfogo e più autonomia economica. Inoltre allenano una facoltà della mente (tutta femminile) che è la capacità di fare più cose in contemporanea.

2 Meno cachet, meno mal di testa

Occhio: la maggior parte delle cefalee diventa cronica per l'abuso di antidolorifici. Ovvero, troppi e in dosi eccessive. È quanto emerso dal convegno Anircef (Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee). Cosa fare allora quando le tempie cominciano a pulsare? Rivolgersi al medico, raccomandano gli esperti.



3 Lo yogurt regola la pressione

Quello magro abbassa la massima: ne bastano 180 grammi ogni 3 giorni per ridurre del 31 per cento il rischio di ipertensione rispetto ai consumatori non abituali. Lo dice uno studio durato 15 anni su oltre 2.000 volontari senza ipertensione e presentato all'ultimo congresso dell'American Heart Association.

4 Rispetto a tre anni fa abbiamo il cuore più sano

Merito di uno stile di vita più sano e corretto (meno fumo, dieta sana ed equilibrata, più sport). Lo confermano le statistiche di Esc (Società Europea di Cardiologia), di Ehn (European Heart Network) e Alt (Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari) evidenziando che rispetto al 2008 si muore meno di ictus e infarto (in Europa 4 milioni nel 2011 contro i 4.300.000 del 2008). Ma attenzione: la dimensione del problema resta grande, per cui non abbassiamo la guardia contro sovrappeso, obesità, fumo e sedentarietà.

5 Più Omega3 e va meglio a scuola

Lo sostiene una ricerca dell'Università di Oxford, pubblicata su *PlosOne*, condotta su 362 bambini tra i 7 e i 9 anni, sani, ma con risultati scolastici mediocri. In particolare si è evidenziato un aumento della fluidità e velocità di lettura del 20 per cento nei bambini con voti "insufficienti" e del 50 per cento in quelli con "insufficienza grave". Inoltre sono stati rilevati miglioramenti caratteriali. Via libera allora a pesce e crostacei, noci, mandorle e tofu dove abbondano gli Omega3.



6 Sms contro l'Aids

Dal 28 ottobre al 3 novembre, se mandi un sms al 45508 doni un euro per sostenere la campagna promossa dalla Lila (Lega italiana per la lotta contro l'Aids), dedicata a sensibilizzare le donne che per problemi sociali sono più a rischio di contagio. Il progetto prevede sportelli di ascolto, una linea telefonica dedicata e materiale informativo sulla malattia. Info: www.lila.it