



BUONE NOTIZIE DAL MONDO

a cura di **Valentino Maimone**

Lo stress? Tu sai reagire, lui no

Il tuo corpo è costruito per resistere a stress, ansia e fatica mentale molto meglio di quello maschile. Lo dimostra uno studio dell'*Istituto Superiore di Sanità* con l'*Università di Sassari*: le cellule femminili sono più abili nell'inventarsi soluzioni per non soccombere a condizioni stressanti. Sarà perché le donne, oltre a lavorare, devono anche far crescere i figli.

SPAZZOLINO E DENTIFRICIO PROTEGGONO IL TUO CUORE

Usando almeno due volte al giorno dentifricio e spazzolino (anche elettrico, con movimento oscillatorio rotatorio) riduci del 70% i rischi di sviluppare malattie cardiache. Uno studio scozzese durato 8 anni ha stabilito per la prima volta un collegamento diretto tra igiene orale e problemi cardiovascolari: non lavarsi i denti con la giusta frequenza aumenta il rischio di infiammazioni, che favoriscono l'ostruzione delle arterie.


L'INVENZIONE CHE CI HA CAMBIATO LA VITA

L'AUTOABBRONZANTE

E pensare che doveva essere un dolcificante. Proprio così: l'autoabbronzante fu scoperto per caso verso la metà degli anni '50 dalla dottoressa Eva Wittgenstein. Studiando gli effetti del *diidrossiacetone*, una sostanza dolce indicata per i bambini diabetici, la scienziata scoprì che, se veniva a contatto della pelle, provocava macchie brune che non andavano più via. Da allora la cosmetologia ha fatto passi da gigante: da artificiali sfumature arancio a una tintarella *nature*.



La scienza laurea l'Aloe "dottore in medicina"

 L'*Aloe Vera* è una delle piante più usate nelle cure dolci. «Ma anche nella medicina tradizionale: la sua efficacia è provata da 1586 studi pubblicati», spiega Luca Cancian, radiologo oncologo presso l'Ospedale Regionale di Treviso. «Grazie alle sue proprietà immunostimolanti e antinfiammatorie, dà i migliori risultati nella cura dell'herpes, della psoriasi e della dermatite seborroica, abbattendone anche le recidive. Ma funziona bene come cicatrizzante e combatte la colite. Nei tumori, l'*Aloe* è utile per lenire gli effetti della radioterapia su cute e mucose».

STARBENE IN ONDA

● Sintonizzati su Radio 24 lunedì 5 luglio dalle ore 11 alle ore 12

All'interno della trasmissione di Nicoletta Carbone Essere e Benessere, Alessandro Pellizzari, vicecaporedattore di Starbene, illustrerà il servizio *Non farti contagiare dal sesso che trovi a pagina 106*. Per la frequenza nella tua zona: 800.080.408.



Getty (2), Marka

TELEFONI A TUA MADRE E RITROVI IL BUONUMORE

Lui non sopporta quando passi tanto tempo al telefono con tua mamma? Digli di rassegnarsi: un quarto d'ora di chiacchierata telefonica con la mamma è un ottimo antidoto contro il cattivo umore. La *University of Wisconsin-Madison* (Usa) ha infatti sondato gli effetti benefici di una chiamata: si abbassano i livelli di *cortisolo* (l'ormone dello stress) e si alzano invece quelli dell'*ossitocina* (l'ormone collegato all'amore e al sentimento).



Vuoi sedurlo? Imita la sua voce

✿ L'arma finale per sedurre un uomo? Basta imitarlo e usare la voce come farebbe lui per farti capitolare. Già, ma come? Evita di usare toni troppo forti e acuti. Se pensi di attirare la sua attenzione con accenti striduli ed entusiasti, sbagli di grosso: lui li considererà miagolii da svampita. Cerca invece di abbassare il timbro: caldo, profondo, un po' roco. Non riesci? Sussurra. Secondo l'*Albright College di Reading* (Gran Bretagna), il successo è assicurato.



UNA VITAMINA SALVA-POLMONI

Per mantenere i polmoni in buona salute assumi ogni giorno della *vitamina E*. Lo conferma una ricerca condotta su 40mila donne dalla *Cornell University* (Usa), secondo cui in questo modo ridurresti del 10% il rischio di sviluppare la *Broncopneumopatia cronica ostruttiva*. Sì, ma dove si trova la vitamina E? Nei cereali integrali, nelle noci e nelle nocciole, nelle uova, nella carne di pollo, nel pesce, nell'olio di soia e nel germe di grano.

www.ecostampa.it

Salva il ginocchio

Se sei appassionata di jogging, forse lo conosci già: è il dolore al ginocchio che gli esperti chiamano *sindrome femoro-rotulea*, uno dei più comuni associati alla corsa nelle donne. Provocato da un cattivo allineamento dell'articolazione, può far male sino a bloccarti. Ora, uno studio della *Indiana-Purdue University* (Usa), ha dimostrato che si può ridurre notevolmente o addirittura eliminare. Bastano sei settimane di esercizi mirati a rinforzare il bacino, per esempio lo squat e quelli con le fasce elastiche.

6

MESI

Può esordire già nei primi mesi di vita o manifestarsi entro i 2 anni. È la *Sindrome di Rett*, una grave malattia genetica che colpisce le bambine e che porta a ritardo fisico e mentale. Vuoi informazioni, o dare un piccolo contributo alla *Fondazione Just Italia*, che recentemente ha dato vita a un centro dedito solo a questa malattia nel *Dipartimento di neuroscienze dell'Istituto San Raffaele* di Milano? Vai sul www.just.it o telefona: 045-8658111.

SE TI FACESSI UN RITOCCHINO LUI COME LA PRENDEREBBE?

Ecco i risultati dell'ultimo sondaggio che abbiamo lanciato sulla pagina Facebook di Starbene

Per lui sono perfetta così. Rischierei reazioni negative	30%
Per il momento non se ne parla. E non ne parla neanche lui	10%
È così distratto che forse non se ne accorgerebbe	8%
Perché, devo dirglielo per forza?	0%
Dipende dal ritocchino...	28%
Lo prenderebbe bene. Lui mi vuole bella "per sempre".	4%
È lui stesso ad avermelo suggerito almeno una volta	1%
È favorevole alla chirurgia plastica, e anche lui...	4%
Bene, a patto che non si veda: le "rifatte" non gli piacciono	9%
Sono affari miei: lui dovrà accettare i miei cambiamenti	6%



Corbis, iStockphoto