

**Benessere flash | News**

# Le azalee della ricerca per la festa della mamma

► Domenica 11 maggio, in occasione della festa della mamma, si potrà fare un gradito regalo e sostenere la ricerca scientifica in ambito oncologico comprando un'azalea in una delle oltre 3.500 piazze italiane, dove i volontari di Fondazione Airc saranno impegnati a distribuire 600mila piantine a fronte di una donazione minima di 18 euro. I fondi serviranno a garantire continuità a medici e ricercatori impegnati ad affrontare i tumori che colpiscono le donne. Madrine dell'iniziativa, la conduttrice televisiva Roberta Capua e la giornalista e cuoca Benedetta Parodi (nella foto). Dal 24 aprile l'azalea della ricerca Airc è disponibile anche su Amazon. Tutte le informazioni e i punti di distribuzione su [azaleadellaricerca.it](http://azaleadellaricerca.it).



Alberto Gottardo

## Il cellulare a letto ruba mezz'ora al sonno

► Stare davanti allo schermo dello smartphone quando si va a letto la sera aumenta il rischio di insonnia del 59% e riduce il tempo dedicato al sonno di 24 minuti. È il risultato di uno studio condotto su oltre 45mila giovani norvegesi, pubblicato sulla rivista *Frontiers in Psychiatry*. Per una volta i social media non salgono sul banco degli imputati: non è l'attività che si svolge, infatti, a determinare la mancanza di sonno, ma la semplice presenza di un dispositivo acceso, che sia un cellulare, un tablet o la tv.

## Donatori di sangue più protetti dai tumori

► Uno studio condotto su 200 persone in Inghilterra e Germania, pubblicato su *Blood*, conclude che sottoporsi a frequenti donazioni protegge da leucemie e linfomi, i più diffusi tumori del sangue. Nelle staminali del sangue dei frequenti donatori sono state individuate alterazioni genetiche che promuovono la generazione di nuove cellule per rimpiazzare quelle perse col prelievo, senza però le mutazioni che potrebbero favorire le neoplasie.

## Una mano per la vita, a sostegno degli adolescenti

► Si chiama "Una mano per la vita" il progetto pilota di assistenza sostenuto da Fondazione **Just** Italia. Prevede la collaborazione con centri di neuropsichiatria del Ssn per intervenire tempestivamente nei casi segnalati da questi o dai servizi sociali e offrire ai minori fra 11 e 18 anni con tendenze suicidarie o di autolesionismo ospitalità, affiancamento e sostegno psicoterapeutico. Il primo intervento è stato realizzato con la Cooperativa sociale Pagefha Onlus di Ascoli, ma l'obiettivo è di ampliare l'iniziativa a livello nazionale. Per informazioni: [fondazionejustitalia.org](http://fondazionejustitalia.org).

## Basket solidale per i piccoli pazienti

► Nel weekend del 10 e 11 maggio andrà in scena, in piazza Tre Torri a Milano, Basket for Kids, evento sportivo per raccogliere fondi a favore della Fondazione Maria Letizia Verga ETS per la cura, la ricerca e l'assistenza delle leucemie e linfomi infantili. Due i campi a disposizione per gli iscritti e i passanti. Info: [basketforkids.com](http://basketforkids.com).