



benessere news

LE 6 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

di Livia Zacchetti

1 Ringraziarsi in modo sincero allunga la vita al matrimonio

Ringraziarsi a vicenda per i piccoli gesti di amore quotidiano contribuisce a preservare l'unione tra due persone. Lo sostiene una ricerca della Università della Georgia che ha coinvolto 468 coppie. Dopo averle intervistate, i ricercatori hanno confermato che mostrare riconoscenza verso il partner contribuisce a migliorare la comunicazione e ad allontanare le tensioni. In definitiva ringraziarsi, con il cuore e non a parole, aiuta a non darsi mai per scontati e ad affrontare le inevitabili difficoltà. Il perché lo ha spiegato Ted Futris, professore del College of Family & Consumer Sciences e autore dello studio. «Sentirsi apprezzati e valorizzati dal proprio partner aumenta la convinzione che quel rapporto durerà nel tempo. E ci impegniamo di più», dice.



2 Una birra (a settimana) per il cuore

Una o due birre a settimana riducono del 30 per cento il rischio di infarto per le donne, rispetto non solo alle forti bevitrici, ma anche a chi non la beve affatto. Lo suggerisce uno studio svedese della Sahlgrenska Academy dell'Università di Gothenburg, pubblicato da *Scandinavian Journal of Primary Health Care*.



3 Fai 10 minuti di moto ogni ora

Così eviti che il corpo si impigrisca. Lo dice la ricerca *Obesity Solutions* dell'Arizona State University of Mayo Clinic, che studia le malattie da sedentarietà. Se lavori in ufficio e stai seduta molto, puoi leggere o telefonare camminando o andare più spesso fino alla fotocopiatrice.

AGF

4 Tre consigli per una bocca sana

Per mantenere in salute la bocca non bastano due minuti di spazzolino. Ne servono almeno quattro, con lo spazzolino elettrico, decisamente più efficace. Preferire, poi, gli scovolini al filo interdentale. E chiedete ai dentisti specializzati il test Psr, che con una sonda individua al volo problemi alle gengive. Sono i contenuti delle prime linee guida mondiali per prevenire le malattie parodontali della Società Italiana di Parodontologia e Implantologia. Con un notevole risparmio per il portafoglio: i 3 milioni di italiani che soffrono di questi problemi spendono un miliardo di euro all'anno per cure e impianti.

5 Più snella se lasci solo la frutta in bella vista

In cucina lascia in vista solo la frutta. Sarà più facile fare spuntini leggeri. E resterai in forma. Altrimenti, tra una manciata di cereali, due anacardi e un biscotto, rischi di prendere peso. Lo rivela uno studio condotto su 200 donne e pubblicato su *Health Education and Behavior*.



6 Un segreto di prevenzione

Conta i nei che hai sul braccio destro: sono più di 11? Significa che ne hai molti (oltre 100) anche sul resto della pelle. E che devi tenerli sotto controllo periodicamente, più di chi ne ha solo 7 (circa 50 in totale). È uno studio del King's College di Londra, pubblicato sul *British Journal of Dermatology* a rivelarci qual è la zona del corpo sulla quale contare i nei. Per scongiurare il maggior rischio di incorrere in melanomi, è importante che i nei non cambino forma, colore e dimensione.