

BENESSERE NEWS

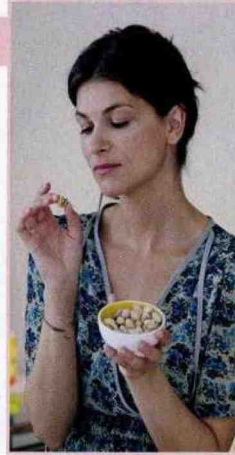
Alimentazione, salute, infanzia, inclusività

DI CHIARA DALL'ANESE

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

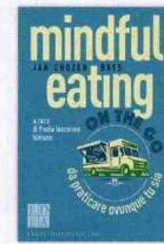
ENERGIA IN GUSCIO

Ami correre o pedalare? Per recuperare le energie spese nelle giornate più calde, metti in tavola pasta con pistacchi tritati, prosciutto crudo saltato e parmigiano. «I pistacchi aiutano il corpo a riprendersi da una dura sessione di allenamento. Sono ricchi di minerali, vitamine B1, B6 e niacina, che contribuiscono ad aumentare la resistenza e l'energia muscolare durante l'attività sportiva, e aminoacidi essenziali», spiega Sara Cordara, nutrizionista. I pistacchi nutrono anche i batteri utili dell'intestino, con effetti benefici per umore e pelle, americanpistachios.org



2 ASSAPORA CIÒ CHE MANGI

Al lavoro, al ristorante, nella pausa tra una riunione e l'altra. Se mangi mindful, ovvero in modo consapevole, gioioso e non distratto, eviti abbuffate e fame nervosa. Impara il metodo con *Mindful eating on the go*. Da praticare ovunque tu sia, di Jan Chozen Bays (Enrico Damiani Editore, 10 euro).



3 VUOI DORMIRE MEGLIO?

Sei giraffa, delfino o tartaruga? Sono alcuni tra i profili, inclusi nella nuova funzione di analisi del sonno degli smartwatch Fitbit, che permettono di capire meglio come si dorme e in che modo si può favorire il riposo notturno. Il device registra parametri come i tempi di addormentamento e la durata del sonno profondo, e indica come migliorarlo, per esempio fornendo esercizi di rilassamento dall'app.

- Va a letto tardi e si sveglia presto
- Si addormenta sul suo 1000 cuscini sempre alla stessa ora



4 PROVA LO SLIP MESTRUALE

In fibre di cotone e bambù, assorbono fino a 12 ore e sono lavabili in lavatrice e riutilizzabili per cinque anni. Gli slip mestruali, perfetti fuori casa o quando si fa sport, vestono come una mutandina e sono l'alternativa green ed economica agli assorbenti usa e getta, repeat-undies.it

5 RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA

A Mantova e Ferrara sono nati due centri antidiscriminazioni. Offrono alle persone LGBTI+ vittime di violenza fondata su identità di genere e orientamento sessuale uno sportello attivo h24, anche online, consulenza legale e psicologica, arcigay.it



6 SUPERA LA MALATTIA

Cicatrici, alterazioni cutanee, tatuaggi per la radioterapia. Sono i segni che il tumore al seno lascia sulla pelle, anche dopo la guarigione. Progetto Riabilitazione Donna di Lucia Calvisi, direttrice della Clinica di dermatologia e medicina estetica di Cagliari, offre gratuitamente la possibilità di renderli meno evidenti, [@dott.luciacalvisi](https://www.instagram.com/dott.luciacalvisi)

7 DISLESSIA, LA TUA MARCIA IN PIÙ

Al tuo bambino è stata riscontrata la dislessia? Non considerarlo un difetto: da grande, potrebbe diventare architetto, ingegnere o artista. Lo sostiene un gruppo di psicologi dell'Università di Cambridge in uno studio su *Frontiers in Psychology*: chi ha difficoltà nell'interpretare velocemente i testi scritti è più abile nel ragionamento astratto, nella scoperta e nell'invenzione, ed è più creativo. Del resto, anche la storia ne è una riprova: erano dislessici Leonardo, Einstein e Beethoven, solo per citarne alcuni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA - SHUTTERSTOCK, GETTY IMAGES

