

BENESSERE NEWS

LE 7 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

Gli amici allungano la vita

Con buone relazioni sociali, aumentano le probabilità per noi di diventare centenari



Se l'ultima cosa a cui rinunceresti è il tuo aperitivo del venerdì sera tra amiche, sei sulla buona strada per diventare centenaria. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *Aging Clinical and Experimental Research*, avere una buona rete di relazioni è uno dei segreti per mantenersi giovani. Le persone socialmente attive, che nel tempo libero escono con gli amici, condividendo passioni come lo sport, e coloro che si dedicano al volontariato, hanno maggiori chance di vivere a lungo in buona salute. Studiando gli stili di vita di quasi 300 centenari, gli autori hanno scoperto che, oltre ai geni, all'alimentazione e all'assenza di vizi, come il fumo, le amicizie sono determinanti per invecchiare bene. Tra loro, infatti, chi aveva mantenuto una buona rete sociale per tutta la vita, non si è mai ammalato di patologie croniche come diabete, ipertensione e demenza.

FASTIDIOSE, MA INNOCUE

Le punture di zanzara causano un gran prurito, ma fortunatamente non trasmettono il virus Sars-CoV-2. Uno studio dell'Istituto Superiore di Sanità e dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie dimostra che il virus, una volta penetrato nell'organismo di zanzare comuni e tigre con pasti di sangue infetto, non è in grado di replicarsi. Quindi, non può essere inoculato con le punture successive.



SPUNTINO SANO CON LE MANDORLE

Per spezzare la fame, opta per una manciata di mandorle. Secondo una ricerca su *The American Journal of Clinical Nutrition*, proteggono vasi sanguigni e cuore. Rispetto a snack con quantità di zuccheri e grassi simili, 70 grammi di mandorle rendono le arterie più elastiche e riducono il colesterolo. Forse, grazie anche alle fibre e ai minerali di cui sono ricche.

RIEMPI ANCHE TU LE CESTE SOLIDALI

Molte persone, con la pandemia, hanno perso lavoro e sicurezze. Circa un milione di loro, in Italia, oggi ha bisogno di aiuto per mangiare almeno una volta al giorno. Per aiutarle, il Comitato popolare difesa beni pubblici e comuni Stefano Rodotà, con Slow Food Italia, ha distribuito in tutta Italia le prime 50 ceste della solidarietà. Contengono generi alimentari confezionati, non deperibili, come pasta o legumi, che è possibile ritirare liberamente. Per contribuire con un piccolo dono, puoi consultare la mappa e individuare la più vicina a te, generazionifuture.org

NOIR BENEFICO

Un traffico illecito di mascherine è al centro del noir *Anche le pulci prendono la tosse*, di Roberto Costantini, pubblicato da Solferino. I diritti d'autore saranno interamente devoluti a favore degli ospedali nell'ambito della campagna di Rcs con La7 "un aiuto contro il coronavirus".

FRAGOLE SALVA CUORE

Il *British Journal of Nutrition* rivela che 500 grammi di fragole al giorno riducono le infiammazioni, proteggendo il cuore. Merito dei polifenoli antiossidanti, che ora abbondano nelle varietà di stagione, come le trentine della Val Martello.



AIUTA I PICCOLI PAZIENTI

Geronimo Stilton, il topo cronista più amato dai bambini, lancia una raccolta fondi per l'Ospedale dei Bambini Buzzi di Milano. Puoi contribuire anche tu. Basta effettuare una donazione, o acquistare sui principali digital store la canzone *Sorridi e cambia il mondo*, firmata dal cantautore Paolo Belli e da Elisabetta Dami, ideatrice del personaggio, geronimostiltonfondazione.it