Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.

BENESSERE NEWS

di Chiara Dall'Anese

Alimentazione, salute, infanzia, fitness

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

L'ORA GIUSTA PER MANGIARE

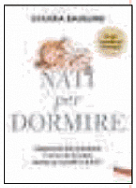
Se vuoi mantenerti in forma, cena e fai colazione presto. Secondo uno studio su *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, il lungo digiuno notturno è benefico per il metabolismo, ma senza esagerare (come nel digiuno intermittente, con 16 ore senza cibo e colazioni in tarda mattinata): la colazione di primo mattino asseconda meglio i ritmi biologici e aiuta la linea.

2 CONTROLLA (GRATIS) I NEI

Fino al 20 maggio, in 115 farmacie in tutta Italia, è possibile far controllare gratuitamente dagli specialisti i propri nei. La campagna di prevenzione *Cerca il tuo neo*, giunta alla quarta edizione, permette di identificare nei sospetti: lo scorso anno ha coinvolto 1885 persone e ha consentito di individuare dodici melanomi e un centinaio di lesioni della pelle (*cantabrialabsdifacooper.it*).

3 COSÌ TUTTI FAN LA NANNA

Addio pianti e regole ferree. Chiara Baigiuni, pioniera del sonno gentile, spiega il suo metodo per favorire l'addormentamento dei bambini in *Nati per dormire* (Vallardi, 18,90 euro).



4 MANTIENI ATTIVO IL TUO CERVELLO

Leggere, scrivere, visitare un museo o imparare qualcosa di nuovo, come una lingua. Chi lo fa per tutta la vita, ha il 38 per cento di probabilità in meno di sviluppare demenze e Alzheimer. Lo dice uno studio su *Neurology*.

5 QUANDO L'ARTE È PARTE DELLA TERAPIA

A Roma, al Centro di eccellenza oncologica radioterapica, medica e diagnostica per immagini dell'Ospedale Isola Tiberina – Gemelli Isola, dispositivi ad hoc consentono ai pazienti di vivere virtual tour nei più bei luoghi d'arte (*coopculture.it*).

6 UNA VELA PER IL CUORE

Hai tra i 50 e i 75 anni e vivi su un'isola del Tirreno? Puoi prenotare un ecocardiogramma gratuito per controllare il cuore a bordo di *Cardioteam – Una vela per il cuore*, la campagna di prevenzione cardiovascolare dedicata alle piccole isole (*unavelaperilcuore.it*).

7 ALL'ELBA LA MARATONA È PER TUTTI

Prenotazioni aperte per la decima edizione della Maratona dell'Isola d'Elba, il 10 maggio a Marina di Campo. Oltre alla maratona (42,195 chilometri), questa edizione propone la mezza maratona e la dieci chilometri, e anche prove non competitive, come la Family Run, passeggiata di circa sei chilometri aperta a tutti, dai bambini agli adulti, comprese persone con disabilità o famiglie con carrozzine, e poi la Kids Run e la Nordic Walking – Trekking (*maratonadellisoladelba.it*).

© RIPRODUZIONE RISERVATA - GETTY IMAGES

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.