

## VIRTÙ DEGLI ALIMENTI

### Arancia, la prevenzione vien mangiando... e bevendo

Spremuta o intera combatte raffreddore e influenza, è ideale per chi è a dieta, migliora l'elasticità della pelle, senza dimenticare la pellicina bianca che contiene molta fibra. Stiamo parlando dell'arancia vera e propria star della nostra tavola quando si parla di frutta nella stagione invernale. Aiutano a prevenire i malanni di stagione e ad accorciare i tempi di guarigione: merito della vitamina C che rinforza le nostre difese immunitarie, contrastando più efficacemente le aggressioni esterne dei virus. Ovviamente anche una bella spremuta è un toccasana: ma attenzione, le spremute sono da bere subito. Al contatto con l'aria, infatti, i composti antiossidanti perdono il loro potere benefico: dopo un'ora, la spremuta è già scarica.



I succhi? Meglio quelli freschi nel banco frigo del supermercato. C'è anche un effetto estetico, che non guasta: il succo dell'agrume idrata e contiene carotenoidi, precursori della vitamina A, che aiutano a mantenere giovane la pelle. Inoltre ci sono i flavonoidi che intervengono, assieme alla vitamina C, nella ricostituzione del collagene del tessuto connettivo e, concorrono a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

## DALLA TEMPERATURA IN CASA ALLE MANI, LE PRECAUZIONI PER NON AMMALARSI

### Freddo e "giorni della merla": i consigli per il benessere dei vostri bambini

La tradizione vuole che il 29-30-31 Gennaio, ultimi tre giorni di questo primo mese dell'anno, vengano ricordati come i "giorni della Merla", a indicare uno tra i periodi più freddi dell'inverno. Ecco che allora, al via della vera e propria stagione invernale, con temperature in ribasso in tutta Italia, possiamo mettere in pratica alcuni piccoli accorgimenti per proteggere i nostri bambini, riducendo al minimo il rischio di ammalarsi, ma anche intensità e durata di ogni malanno invernale.

- Anche quando piove o fa freddo, le finestre vanno tenute aperte almeno **un'ora al giorno**
- Quando è acceso il riscaldamento, la temperatura non deve mai superare i **20°C**
- Evitate che l'aria sia eccessivamente secca (appoggiate sui radiatori un asciugamani bagnato)
- Controllate l'umidità: favorisce la formazione delle muffe, che inquinano l'ambiente e danno allergia



- **Non coprite troppo il bambino:** è inutile, non evita le malattie e fa soffrire il caldo anche d'inverno. Non usate la maglia intima di lana: è preferibile quella in puro cotone
- **Insegnate ai piccoli a lavarsi le mani spesso:** le infezioni respiratorie, per esempio il raffreddore, si trasmettono sia attraverso l'aria, ma anche trasportando le secrezioni. Dovrete insegnare al bambino a lavare le mani quando sono sporche, prima e dopo i pasti, quando esce dal bagno e appena arriva a casa

• Ricordate che i bambini crescono sani e forti all'aria aperta: perciò andranno portati fuori anche se fa freddo (ovviamente con le dovute precauzioni)

• **Paura dell'otite?** Coprire le orecchie è inutile: il disturbo viene provocato da batteri e virus che provengono dalla gola e non dall'esterno.

## POTERI NASCOSTI DELLO SPORT

### Smettere di fumare? Affidatevi al sollevamento pesi

Dire addio alle bionde non è per niente facile, lo sappiamo, ma lo sport di resistenza aiuta. La conferma viene da uno studio americano, che ha indicato come andare in palestra a sollevare pesi e bilancieri oltre che renderci più forti, definire e tonificare i nostri muscoli, farci dimagrire e prevenire una miriade di malattie croniche, può aiutare i fumatori a liberarsi dal vizio. Al termine della sperimentazione, il 16% dei fumatori 'culturisti' aveva oltre che smesso di fumare, anche diminuito il proprio peso e grasso corporeo, mentre nel gruppo di controllo la cifra degli ex fumatori si era dimostrata essere esattamente la metà, l'8%, con un aumento di peso tra i 2 e 3 chili. Ma quali sono i meccanismi che lo sport attiva in chi vuole combattere la propria dipendenza? Come la nicotina stimola il sistema nervoso centrale affinché rilasci alcuni neurotrasmettitori, la stessa identica azione viene compiuta dall'attività sportiva che attivando alcune modificazioni biochimiche e ormonali, si dimostra molto utile per superare le crisi d'astinenza.

## L'IMPORTANZA DEL RIPOSO

### Smartphone e videogiochi: i nostri adolescenti dormono troppo poco!

Chat e messaggi di testo attivi fino a tarda notte, notifica mail sempre accesa e videogiochi che appassionano al limite dell'ossessione: e il risultato è che il 70% degli adolescenti non dorme un numero sufficiente di ore durante i giorni feriali, mentre per il 10% si può addirittura parlare di dipendenza. A mettere in evidenza il problema è uno studio pubblicato sulla rivista *International Journal of Mental Health and Addiction*, che ha visto coinvolti 1200 ragazzi tra i 12 e i 18 anni. L'utilizzo dei dispositivi elettronici ritarda l'ora di andare a letto e allunga i tempi necessari per arrivare alla fase di sonno profondo. E le conseguenze possono essere anche importanti: dai problemi di concentrazione e di apprendimento, all'instaurarsi di cattive abitudini alimentari. Dallo studio è inoltre emerso che per il 10% circa dei giovani l'uso dei media elettronici risulta patologico. La ricerca suggerisce che, in particolare, quando i media elettronici vengono utilizzati patologicamente il sonno degli adolescenti viene turbato in modo significativo, con conseguenze che si riflettono poi nello stile di vita della giornata.