

## ESTETICA

### I quattro "peccati" di bellezza da evitare

Andare a dormire senza struccarsi, non bere abbastanza, fare le ore piccole: sono alcune delle cattive abitudini che, con il tempo, non possono che riflettersi nel nostro aspetto fisico. Ecco le più dannose per la pelle.

#### 1. Dormire poco

Qualche ora di sonno in più o in meno può fare la differenza. Quando dormiamo il corpo s'impegna a riparare i vari «danni» causati durante il giorno.

#### 2. Troppi peeling

Esfoliare la pelle va benissimo, ma abusarne può essere molto pericoloso. Il rischio è eliminare gli oli naturali della pelle causando così una produzione di sebo sbilanciata.

#### 3. Schiacciare i brufoli

Quest'azione spinge i batteri ancora più in profondità all'interno del poro infiammato. Oltre alle infezioni, rischiamo di provocare piccole ferite che possono lasciare la cicatrice.

#### 4. Ignorare la data di scadenza

Usare dei prodotti scaduti è sbagliato. I trucchi, in particolare, se scaduti da mesi, possono provocare, nel migliore dei casi, delle fastidiose eruzioni cutanee.



## SOS PIGRIZIA E INATTIVITÀ IN ITALIA: 4 CITTADINI SU 10 NON PRATICANO SPORT

### Basket, un assist al Paese per combattere la sedentarietà con l'esercizio fisico

Uno spettro si aggira nel nostro Paese, minacciando la salute degli italiani: è la sedentarietà. Si tratta di una vera e propria malattia sempre più diffusa e contagiosa. Secondo gli ultimi dati l'Italia rientra nella top 20 delle nazioni più pigre al mondo con oltre 24 milioni di sedentari, pari a circa il 42% della popolazione e un indice di inattività del 54,7%. "Il movimento fisico - afferma il prof. Sergio Pecorelli, presidente di Healthy Foundation -, esercita effetti preventivi e terapeutici". Per lanciare un "assist" a un milione di appassionati di basket sull'importanza del movimento fisico la Lega Nazionale Pallacanestro e Healthy Foundation nei scorsi mesi hanno lanciato il progetto "Vai a canestro per la tua salute". Gli spettatori di decine di città sono invitati ogni domenica a praticare esercizi sugli spalti attraverso le istruzioni di un preparatore atletico. "Si tratta di una popolazione eterogenea, dagli anziani ai bimbi agli adolescenti - spiega Pecorelli -. Vogliamo informare le



persone sui comportamenti a rischio come la sedentarietà. Mantenersi attivi fin da giovani permette il benessere dell'organismo e funziona come un farmaco; in particolare:

- aumenta la richiesta di ossigeno da parte dell'organismo, rendendo la circolazione più efficiente;
- migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di diabete di tipo 2;
- previene l'ipercolesterolemia, l'ipertensione e altre malattie cardiovascolari;
- previene e riduce l'osteoporosi, il rischio di fratture e i disturbi muscolo-scheletrici;
- limita i sintomi di ansia, stress e depressione;

- previene, specialmente tra bambini e giovani, comportamenti a rischio come fumo e alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti
- è in grado di ridurre la probabilità (fino al 50%) di sviluppare alcuni tipi di cancro, come quello del colon, della prostata e dello stomaco
- aiuta a perdere peso".

L'intera campagna è realizzata con un educational grant di Celgene.

## ALIMENTAZIONE

### La dieta dopo le feste? Meglio farla in coppia

A Pasqua e, in genere, durante le feste si mangia in compagnia, spesso eccedendo con la quantità delle porzioni o il numero di portate; per non parlare poi delle irrinunciabili colombe e uova di cioccolato. Quando poi le feste finiscono ecco che puntualmente ritorna la necessità per molti di mettersi a dieta. Per ottenere migliori risultati, sia in termini di chili persi che di stile di vita e smaltire le abbuffate delle feste appena concluse meglio fare la dieta in coppia. Lo rivela una ricerca del Research Triangle Institute, in North Carolina, condotta su più di 1.700 volontari, di cui circa 400 coppie a dieta: proprio le coppie perdono in media il 5,32% di peso in più dopo sei mesi rispetto a chi fa dieta da solo. Gli esperti hanno osservato che nelle coppie a dieta migliorano la pressione del sangue e lo stile di vita, perché si modificano le scelte alimentari consumando più verdure, meno proteine ad alto contenuto di grassi e andando meno al fast-food. Inoltre le coppie svolgono una maggior quantità di esercizio rispetto ai single.

## INOSTRI CONSIGLI

### Un pieno di musica per il nostro benessere

Un'alleata insospettabile del nostro star bene non solo psicologico ma anche fisico? La musica. Forse immaginate già che ascoltarla fosse d'aiuto per combattere stress, malumori o ansie. Ma sapevate che, ad esempio, serve anche per stimolare il sistema immunitario? Il Dipartimento di Psicologia della McGill University ne ha studiato e dimostrato le proprietà benefiche. A livello fisico, per esempio, la musica migliora le funzioni del sistema immunitario con un aumento sia dell'immunoglobulina A e del numero delle cellule

Natural killer - o linfociti. Ad altri livelli, si è scoperto che riduce i livelli di stress e i livelli del cortisolo (l'ormone dello stress). Ma non solo: la musica è risultata efficace nel ridurre l'ansia prima di un intervento chirurgico. E, infine, nel promuovere la produzione dell'ormone ossitocina - l'ormone dell'amore, felicità o appagamento. In sostanza, la musica si è dimostrata vincente su più fronti, attestandosi a vera e propria forma d'arte benefica, piuttosto che un semplice intrattenimento.

