

DI CHIARA DALL'ANESE

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

ATTIVITÀ BENEFICHE

Pilates, yoga o corsa? L'importante è muoversi. Uno studio su oltre diecimila persone, pubblicato su *Plos One*, indica che l'attività fisica aiuta a rendere il dolore fisico più sopportabile. Nel corso della ricerca, è emerso che le persone che fanno esercizio con regolarità tollerano il dolore meglio rispetto a coloro che conducono una vita sedentaria. Il merito, probabilmente, è delle endorfine, molecole che l'organismo produce quando facciamo sport e che, oltre a rasserenare e a ridurre l'ansia e la tensione, sono note per il loro effetto analgesico.



1

2

IN VACANZA CON LA DIALISI

Sole, mare e castelli di sabbia anche se si è in dialisi. Dal 25 giugno al 2 luglio, l'Isola delle Femmine, in Sicilia, ospita 18 piccoli pazienti del reparto di Nefrologia, dialisi e trapianto pediatrico del Policlinico di Milano. Grazie al progetto dell'Associazione per il bambino nefropatico, potranno rilassarsi, divertirsi e proseguire la terapia con la supervisione di un'équipe di medici e infermieri, *abn.it*



3

CUCINA ESOTICA SANA

Erbe aromatiche fresche, verdure, riso, insalate e piatti veloci per tutti i giorni. La cucina vietnamita è sana e bilanciata: portala in tavola con il ricettario *Vietnameasy* (Guido Tommasi, 35 euro).



NEL MALL, CORSI PER NEOGENITORI

Incontri con esperti di salute infantile al centro commerciale Oriocenter. Il 28 giugno si parla di sonno sicuro nei neonati con un'ostetrica di Chicco Research Center, il 4 luglio di buon uso della tecnologia con una pedagoga, *oriocenter.it*

4

UN AIUTO DURANTE LE TERAPIE

Compie 50 anni Attivecomeprima, la onlus che supporta malati e familiari durante le cure oncologiche. Offre, oltre al supporto medico e al sostegno psicologico, numerose attività, tra cui danza e arteterapia e laboratori di trucco, *attive.org*

5



6

IN SPIAGGIA AL FESTIVAL BAU

Giochi in spiaggia, esercizi e palestra mentale per cani insicuri, aperi-yoga. Dal 23 al 25 giugno, sul litorale di Maccarese (Roma), va in scena il Festivalbau, tre giorni per festeggiare i primi 25 anni di Baubeach®, la prima spiaggia aperta ai cani in Italia. Sono previste anche attività di arteterapia, consulenze veterinarie e gadget, *baubeach.net*

7

SETTE SUPER CIBI PER PREPARARSI ALLA MATURITÀ

Per arrivare pronti e sereni agli esami di maturità, anche la dieta conta. Ilaria Martina, consulente esperta in nutraceutica e alimentazione per CiboCrudo, consiglia: noci, semi di canapa e olio di semi di lino, che forniscono omega 3 e 6 utili per migliorare apprendimento e memoria; il tè matcha, in polvere, che aiuta la concentrazione; le fave di cacao che favoriscono il buonumore; le bacche di goji, ricche di antiossidanti che mantengono gli occhi in buona salute e il guaranà, che aumenta l'attenzione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA - GETTY IMAGES