

# BENESSERE NEWS

LE 6 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

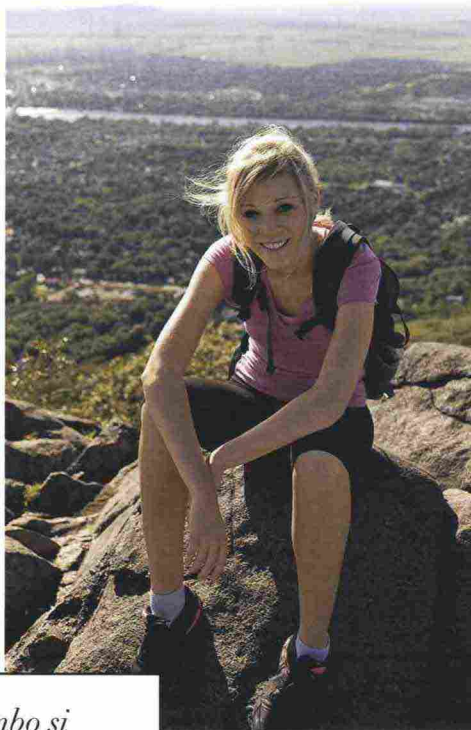
DI CHIARA CORRIDORI

## 1 Alta quota, basso rischio rallentando la salita

Neofite della montagna o appassionati di lunga data, ricordatevi di sottoporvi a uno sforzo graduale e di salire lentamente. Sia durante i trek, sia con seggiovie o automobili. È il modo migliore per prevenire il mal di montagna che compare di solito dopo i 2.500 metri. Per questo è utile fare pause di adattamento tra una stazione e l'altra. «Oltre i 3mila la quantità di ossigeno a disposizione è circa la metà di quella che abbiamo in pianura», spiega Piergiuseppe Agostoni, del Centro Cardiologico Monzino. L'esperto ricorda che oggi nei centri cardiologici specializzati è possibile stimare gli effetti dell'altitudine sul sistema cardiocircolatorio, garantendo una salita in sicurezza anche ai cardiopatici ai quali per anni è stata preclusa la montagna. [www.cardiologicomonzino.it](http://www.cardiologicomonzino.it)

## 2 Il benessere del corpo migliora il cervello

A renderci più produttivi è ciò che facciamo fuori dal lavoro. Soprattutto l'attività fisica. Lo dice Wendy Suzuki, neuroscienziata della New York University, testando la crescita di fantasia e memoria dopo un corso di IntenSati, mix di kickboxing, yoga, ballo e pensiero positivo. «Stimolano l'ippocampo, la zona del cervello in cui nasce il pensiero creativo».



## 3 La lavanda cura l'eritema

L'olio essenziale di lavanda è uno dei più potenti rigeneranti cutanei e uno degli oli essenziali più sicuri. In caso di scottature o eritemi solari puoi applicarlo più volte al giorno (puro o miscelato a olio di cocco) per evitare vescicole e rigenerare la pelle molto più in fretta. Info: [www.riza.it](http://www.riza.it)

## 4 Bagno sicuro al mare dopo pranzo

Quanto bisogna aspettare prima di fare il bagno dopo mangiato? Risponde Maria Rosa Calvi, anestesista e rianimatore al San Raffaele di Milano. «Bisognerebbe evitare sbalzi termici per almeno tre ore dopo un pasto completo e una o due quando si consuma uno spuntino leggero. Sono numeri indicativi perché le varianti sono tante». **Per esempio?** «La temperatura dell'acqua e le capacità di digestione che variano da persona a persona». **Quali sono i cibi più digeribili sotto l'ombrellone?** «Carboidrati, frutta e verdura a temperatura ambiente». **Quelli invece da evitare?** «Bibite ghiacciate, alcol, cibi ricchi di grassi e proteine».

## 5 Il tuo bimbo si ciuccia il dito? Previene le allergie

Riabilitata la pratica di succhiare il dito e perfino quella di rosicchiarsi le unghie (in tenera età). Promossa la scelta di tenere in casa un cane o un gatto. Tutti comportamenti che favoriscono un buon svezzamento immunitario. Lo sostiene uno studio scientifico, pubblicato sulla rivista *Pediatrics*.



## 6 Addio stress, addio mal di schiena

Molti mal di schiena sono la conseguenza di una serie di progressive alterazioni nei collegamenti tra il cervello e il sistema nervoso. Lo sostengono David Rogers e Grahame Brown, autori di *Back to life* (Ritorno alla vita, Vermilion), un libro che raccoglie i loro 35 anni di esperienza nel Royal Orthopaedic Hospital di Birmingham. Suggestiscono sei facili esercizi quotidiani (li trovi su [greenstyle.it](http://greenstyle.it)). Eccone uno per attenuare subito la tensione: inspira lentamente, contando almeno fino a sette ed espira contando fino a 11.