

OneMeet.net
Scegli il meglio per te
Incontri, Chat, SMS, Mail.....

Provalo ora!




HOME SERVIZI RICERCA METEO DOSSIER MULTIMEDIA RADIO LAVORO LEGALI TUTTO AFFARI

LA STAMPA.it FORNITORE BENESSERE

9:8
Martedì
6/11/7

Cerca OPINIONI POLITICA ESTERI CRONACHE COSTUME ECONOMIA TECNOLOGIA CULTURA&SPETTACOLI SPORT TORINO
Windows Live ARTE BENESSERE CUCINA MODA MOTORI SCIENZA SCUOLA TEMPO LIBERO PERIODICI

Clicca qui...

NEWS
5/11/2007

Chiacchierare fa bene al cervello



Chiacchierare e interagire con gli altri fa bene al cervello. Lo rivela una ricerca scientifica dell'Università del Michigan, che verrà pubblicata sul numero di febbraio 2008 di «Personality and Social Psychology Bulletin», dalla quale emerge che conversare anche solo dieci minuti con un'altra persona migliora la memoria e le performance ai test cognitivi. Socializzare sarebbe efficace quanto e forse più di tradizionali esercizi mentali come i giochi enigmistici per stimolare memoria e rendimento intellettuale. I ricercatori hanno condotto la loro indagine in due fasi: nella prima hanno sottoposto 3.610 persone di età compresa tra 24 e 36 anni a un breve esame mentale per valutare la situazione psicologica, le conoscenze di carattere generale e la cosiddetta «memoria di lavoro». Per verificare il livello di interazione sociale hanno poi chiesto loro quanto spesso incontrassero amici, parenti o vicini di casa, o parlassero con loro al telefono. E mettendo in relazione il livello di socializzazione con i risultati dell'esame mentale hanno notato una significativa associazione tra frequenza dei contatti sociali e capacità mentali: quanto maggiore era l'interazione sociale dei partecipanti, tanto più la loro mente funzionava meglio.



Dopo lo sport una birra non guasta

Buone notizie per gli appassionati di birra. A smentire precedenti ricerche, arriva uno studio secondo cui, per reidratarsi dopo una partita a tennis o a pallone, un boccale di birra è di gran lunga migliore dell'acqua. Una ricerca guidata da Manuel Garzon, docente alla facoltà di Medicina dell'Università di Granada, in Spagna, ha tenuto sotto controllo 25 sportivi per diversi mesi. Secondo i ricercatori, gli zuccheri, i sali e le bollicine consentono di assorbire i fluidi più velocemente. Non solo: il diossido di carbonio contenuto nella birra disseta rapidamente, mentre i carboidrati consentono di reintrodurre le calorie bruciate con l'esercizio fisico. Attenzione però a non eccedere: mezzo litro per gli uomini, un quarto per le donne sono più che sufficienti nella dieta di un atleta.

Più magri per ridurre il rischio di tumori

Non solo gli obesi, ma anche chi non è in sovrappeso deve dimagrire se vuole ridurre il rischio di sviluppare un cancro. Almeno è questo quanto ha rivelato uno studio condotto dal World Cancer Research Fund e dall'American Institute for Cancer Research. I ricercatori hanno stilato una serie di raccomandazioni per ridurre il rischio di ammalarsi. Una di queste riguarda gli adulti, a cui è consigliato di evitare il consumo di bevande con troppi zuccheri e alcolici, pancetta e prosciutto. Ai bambini, invece, è consigliato di nutrirsi, almeno nei primi mesi di vita, con il latte materno. Poi con l'avanzare dell'età stare attenti ai cibi grassi. La ricerca ha esaminato 7 mila studi effettuati in un arco di tempo non inferiore ai 5 anni rivelando che il grasso è una delle principali cause del cancro. «Il cancro non è un destino, è una questione di rischio - dice Martin Wiseman, coordinatore dello studio -. E regolando il nostro comportamento è possibile tenere a bada i rischi». Tuttavia, due terzi dei casi di cancro sembrano non essere collegati allo stile di vita e quindi le persone non possono fare niente per prevenire la malattia. Ma i ricercatori hanno ribadito che tre milioni dei tumori diagnosticati ogni anno in tutto il mondo (10 milioni) potrebbero essere evitati se si seguissero le raccomandazioni che hanno stilato.

ULTIMI ARTICOLI SEZIONI LINK

Il canale Benessere è a cura di Claudia Ferrero

- 5 novembre 2007
Chiacchierare fa bene al cervello
- 21 ottobre 2007
Lifting rapido e invisibile? E' una questione di fili
- 17 ottobre 2007
Una giornata contro l'Osteoporosi: prevenirla è facile
- 11 ottobre 2007
Celiachia, l'importanza della diagnosi precoce

> tutti gli articoli

CERCA

FEED

PUBBLICITA'

OneMeet.net
Scegli il meglio per te
Incontri, Chat, SMS, Mail.....

Provalo ora!



SPAZIO DEL LETTORE

PUBBLICITA'

BLOG! > tutti i blog



MUOVITI
PIANO

Straneuropa

Marco Zatterin
Per fare il vino ci vuole l'...

Buongiorno

Massimo Gramellini
Tutto contorno e niente fumo

Finestra sull'America

Maurizio Molinari
Hollywood, muoia la tv con t...

INSIEME
un servizio di
LA STAMPA.it



Io amo il mare,
lui amava la
montagna...

Il sito per conoscere la
persona giusta

VINCI 2 BIGLIETTI PER LE PARTITE DI **TORO E **JUVE****



Fai di LaStampa la tua homepage

P.I.00486620016

Copyright 2007

Per la pubblicità

Scrivi alla redazione

Credits & partners

Aiuto