IGN ITALYGLOBALNATION

23 Marzo
ore 11:35

RSS SEARCH TOOL IMPOSTA HP

Giuseppe Marra Communications - Oroscopo - Guida Tv - **I temi caldi di oggi** - Precipita aereo in Montana, strage di bimbi - Piano Casa - Serie A - Video - Foto

Cerca nel sito trova powered by Google

adnkronos

IGN
home
politica
esteri
cronaca
economia
finanza
cybernews
cultura
spettacolo
sport
risultati
regioni
in edicola
archivio speciali
cucina
benessere
weekend
aziende
informano
guida tv
meteo
oroscopo
sondaggi
giochi
mattutino
tutte le notizie

Secondo Me
home
AdnK Giovani
i più commentati
i più votati
categorie
faq
invia contributo
tutti i forum

multimedia
home
fotogallery
news del giorno
salus tg
salus tv
rotocalco
italia economia
musa tv
oroscopo tv
meteo tv
santo
altri video
tutti i video
giornale radio
altri audio

magazine
home
cultura
lavoro e previdenza
.it
tesori del territorio
stile di vita italiano
auto e motori
piccola e media impresa
scienza e tecnologia
servizi pubblici locali
viaggi e vacanze
strade d'italia
foto adnkronos
tv e radio

AKI Arabic

AKI English

AKI Italiano

AKI Crises Today

Salute

Metropolisinfo

LabItalia

Musei on line

Palazzo dell' Informazione

Prontoitalia

Altro

Le News

commenta 0 **vota** 0 **tutte le notizie di altro**

ultimo aggiornamento: 20 marzo, ore 11:07

Vino rosso amico delle donne, più focose con un bicchiere al giorno

Il segreto del sesso 'in rosa'? Uno o due bicchieri di vino rosso al dì. Secondo gli esperti, bastano piccole quantità quotidiane del 'nettare di Bacco' per innescare un'autentica rivoluzione sotto le lenzuola. E non solo grazie alla sua capacità di spogliare dalle inibizioni: il vino rosso incide direttamente sulla funzionalità sessuale. A certificare la 'ricetta' amica dell'amore è, non a caso, l'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze, meglio noto come ospedale del Chianti per la sua localizzazione geografica nella culla di uno dei vini italiani più famosi. Proprio in Toscana, dove il fiaschetto ricoperto di paglia è un simbolo, un gruppo di ricercatori ha deciso di approfondire le virtù nascoste del vino rosso, con uno studio su un campione di 789 donne di età compresa tra i 18 e i 50 anni, residenti nel Chianti.

Dieta mediterranea afrodisiaca e alleata di fertilità

Scientificamente afrodisiaca. La dieta mediterranea protegge cuore, vasi e testosterone e offre agli uomini uno 'scudo' contro disfunzioni sessuali e infertilità. E' la conclusione a cui arriva una meta-analisi eseguita nel 2008 dall'università di Firenze. Gli andrologi italiani confermano: "Il modello alimentare mediterraneo è uno dei più efficaci per la protezione della salute, compresa quella sessuale". Il segreto è nel mix di ingredienti: carboidrati al punto giusto, antiossidanti a volontà, pochi grassi animali. Ed è per questo motivo che gli esperti hanno deciso di dedicare al tema dell'alimentazione la IX settimana della prevenzione andrologica promossa dalla Società italiana di andrologia (Sia).

Un appuntamento che punta a sensibilizzare la popolazione maschile italiana a una maggiore attenzione verso la propria salute sessuale e la fertilità. Per l'occasione, dal 23 al 28 marzo, in oltre 235 ambulatori pubblici e privati sarà possibile sottoporsi a visite specialistiche gratuite e chiedere consigli a uno degli oltre 300 specialisti coinvolti. "Seguire un regime di dieta mediterranea - sottolinea Nicola Mondaini, dirigente medico dell'ospedale Santa Maria Annunziata di Firenze - determina risultati diretti positivi anche sulla sfera sessuale con aumento del testosterone, controllo del colesterolo e aumento dell'attività antiossidante. Sul fronte degli effetti indiretti consente di tenere sotto controllo il peso corporeo con tutti i vantaggi che questo comporta". Ne è convinto anche Vincenzo Gentile, presidente della Sia: "Esiste un rapporto strettissimo fra disfunzioni sessuali, problemi cardiovascolari e obesità. L'alimentazione è un elemento chiave per la salute in generale e per il benessere sessuale, per una serie di fattori che vanno dalla qualità degli alimenti alla loro associazione variegata, fino alle implicazioni psicologiche di quelli che vengono identificati come cibi afrodisiaci".

Crisi matrimoniale fa più male a lei, rischia infarto e ictus

Un matrimonio in crisi nuoce gravemente alla salute. Ad andare incontro a malanni non sono entrambi i coniugi, ma soprattutto la moglie, che rischia molto di più il diabete, l'ictus, l'infarto o altre malattie cardiovascolari. Lo rivela uno studio condotto da psicologi dell'università dello Utah (Usa), che verrà presentato in occasione del congresso della American Psychosomatic Society.

Il campione analizzato era composto da 276 coppie sposate in media da 20 anni, che hanno compilato un questionario relativo agli aspetti positivi e negativi dell'essersi uniti in matrimonio. Separatamente, i mariti e le mogli sono stati visitati per rilevare l'eventuale presenza di malattie. Ebbene, le donne con unioni in crisi sono risultate più depresse e con un numero molto più alto di sintomi riconducibili, ad esempio, alla sindrome metabolica. Al contrario la salute dei mariti, pur spesso colpiti dal 'male di vivere', non è sembrata risentire delle difficoltà nuziali. Insomma, i litigi e lo stress che ne consegue si possono ripercuotere sulla sfera fisica e mentale dei partner, ma il benessere fisiologico delle donne viene messo in maggior pericolo. "Queste differenze di genere - sottolinea Tim Smith, uno degli autori della ricerca - sono interessanti perché riguardano malattie che sono fra i principali killer del nostro tempo. Comprendere la relazione fra i fattori emozionali e questi disturbi è essenziale per prevenirli". Insomma, non basta controllare colesterolo e pressione: occhio anche alla fede al dito e alla tranquillità coniugale.

70% uomini prende droga per aumentare piacere sessuale

La droga? Uno stimolante sessuale, almeno secondo i maschi. Uno studio dell'università di Granada, in Spagna, dimostra che sette uomini su dieci fra quelli che utilizzano costantemente stupefacenti, lo fanno per amplificare il piacere. E scelgono nel 58% dei casi la cocaina per dare impulso alla propria prestazione. Un risultato paradossale, fanno notare gli esperti sulla rivista 'Science News', dato che questa sostanza è considerata altamente 'invalidante' dal punto di vista della performance sotto le lenzuola.

Intervistando 120 cocainomani, 104 uomini e 16 donne con un'età media di 32 anni, gli studiosi hanno rilevato che l'abitudine di assumere droga per provare più piacere durante i rapporti è meno diffusa nel 'gentil sesso': solo il 37,5% delle donne ha confessato di farlo, scegliendo nel 37% dei casi cocaina, nel 25% una sostanza chiamata 'speed ball' e nel 25% l'alcol. Studiando sempre lo stesso campione, gli scienziati spagnoli hanno evidenziato che il 51% degli uomini si droga per essere più spigliato e disinibito con potenziali partner, contro il 43% delle donne. Anche in questo caso, la droga scelta è la cocaina (37% degli uomini), seguita dall'alcol (43%), mentre le donne preferiscono i drink (72%). Evidentemente gli appartenenti al 'sesso forte' non sanno che la polvere bianca, "pur essendo la più usata per accrescere la qualità della prestazione sessuale - sottolinea Pablo Vallejo Medina, che ha guidato l'indagine - è quella che più spesso compromette la performance. Solo se consumata a piccole dosi e in poche occasioni - e non è il caso dei soggetti studiati, tutti cocainomani - può avere a volte l'effetto cercato. Ma non è una sostanza che consente un utilizzo tale,

ultim'ora | **forum** | **speciali** | **regioni**

11:29 PARLAMENTO: CROLLA REDDITO BERLUSCONI, 'SOLO' 14 MLN E MEZZO
11:25 TRAGEDIA ATR: MADRE VITTIMA, CHIEDIAMO GIUSTIZIA PER I NOSTRI FIGLI
11:24 CINEMA: NOZZE IN VISTA PER HARRISON FORD
11:23 CALCIO: ASSEMBLEA FIGC, VIA AI LAVORI
11:23 TRAGEDIA ATR: GUP PALERMO IN CAMERA CONSIGLIO, SENTENZA ENTRO LE 13
11:22 UE: EUROSTAT, COMMERCIO ESTERO EUROZONA -10,5 MLD A GENNAIO
11:21 UE: A GENNAIO PRODUZIONE COSTRUZIONI EUROZONA +1,3%
11:17 NOBEL BIOCARE: VINCE CAUSA IN USA, NON HA VIOLATO BREVETTO MATERIALISE DENTAL

Tutte le Notizie >>

L'ex pm De Magistris scende in politica con l'idv

Maturità, con un 5 in pagella non si viene ammessi

Cani pericolosi, quale la soluzione?

Crisi, le italiane si scoprono badanti

Maroni, in ogni regione un centro clandestini

'Sex and the sixty': il sesso dopo la menopausa

'Ritocchi' in Italia 25mila seni nuovi all'anno

Lavoratori italiani, tre su dieci malati di stress

Camera: stalking, fino a 4 anni per i molestatori

TUTTI I FORUM

Osservatorio Multicanalità

Alta velocità di Trenitalia

Motor Show 2008

Salone Internazionale della Sicurezza Stradale

Il Federalismo visto dal Sud

MedFilm Festival

Elezioni Presidenziali USA: Obama Vs McCain

ARCHIVIO SPECIALI

Abruzzo | **Molise**
Basilicata | **Piemonte**
Calabria | **Puglia**
Campania | **Sardegna**
Emilia Romagna | **Sicilia**
Friuli Venezia Giulia | **Toscana**
Lazio | **Trentino Alto Adige**
Liguria | **Umbria**
Lombardia | **Valle d'Aosta**
Marche | **Veneto**

in evidenza

ROMA Il Secondo Polo Turistico
Comune di Roma - Il secondo polo turistico

MovimENTI CULTURALI

ENAC
Nuova carta per i diritti del passeggero

ATM presenta "Meneghino"

Melchiorre lancia Ld

Lega pesca - Le proposte alle istituzioni

Gran Premio nella capitale

Vinci 5.000 euro, partecipa al sondaggio

Speciale Eco-Sostenibilità

Adnkronos e Giovani.it, parola d'ordine: partecipare!

servizi
il gruppo
newsletter
search plugin
ticker ultime notizie

Immediapress provocando dipendenza molto facilmente".

Italiani testano 'allunga-pene', si guadagna 32% in più

Un team di ricercatori della Penisola, patria di latin lover, ha testato un 'estensore' del pene dimostrando che l'organo maschile si allunga del 32% 'a riposo' e del 36% in erezione. Lo studio dell'ospedale Le Molinette di Torino si è guadagnato le pagine della rivista 'Bju International'.

Un terzo in più di lunghezza, dunque, grazie a un'arma non farmacologica nè tantomeno chirurgica che promette di risolvere i problemi che molti uomini incontrano sotto le lenzuola. Paolo Gontero, uno dei ricercatori, racconta di aver arruolato "ventuno pazienti altamente motivati, con età media di 47 anni. Sedici hanno completato lo studio indipendente, durato 12 mesi". Completare la ricerca ha significato indossare il marchingegno per quattro-sei ore al giorno, per almeno sei mesi. L'estensore è composto da un anello di plastica, due bacchette mobili e una striscia di silicone per tenere il pene in 'posizione'. Alle cavie umane è stato infine detto di aumentare la forza di trazione periodicamente. I risultati dopo tanti mesi di sacrifici parlano chiaro: se all'inizio della sperimentazione gli organi sessuali erano lunghi in media 7,15 centimetri a riposo, alla fine dei test arrivavano a 9,45 centimetri. Quanto ai momenti di eccitazione, l'estensore ha fatto 'crescere' i volontari da 19 a 27 centimetri. Unici effetti collaterali, che in quattro casi hanno spinto a desistere, sono stati bruciore e dolore. Ma in alcuni casi i risultati si sono manifestati anche solo dopo tre mesi. "Oggi sono disponibili tanti tipi di procedure chirurgiche per allungare il pene - evidenzia Gontero - ma oltre a essere difficile rispettare i criteri affinché l'intervento sia consigliabile (meno di quattro centimetri di lunghezza peniena), ci sono molti effetti indesiderati. Se ulteriori ricerche confermeranno l'efficacia dell'apparecchio, potrebbe essere impiegato come scelta di prima linea negli uomini con questo tipo di problemi".

Le maniglie dell'amore tolgono il fiato

La maniglie dell'amore tolgono il fiato. Chi ha qualche centimetro in più sul girovita farebbe meglio a liberarsene. I respiri profondi, infatti, ne risentono, perché i rotolini sui fianchi limitano la funzionalità polmonare. Lo rivela uno studio francese condotto su 120 mila uomini e donne, pubblicato sullo statunitense Journal of Respiratory and Critical Care Medicine.

Il team di studiosi, metro da sarta alla mano, ha misurato il girovita di ciascun partecipante alla ricerca, stabilendo come 'paletto' da non sconfinare 89 centimetri per le donne e 102 per gli uomini. Tenendo d'occhio tutti gli altri fattori che potevano incidere sui risultati della ricerca, ad esempio il colesterolo o la pressione alta, i ricercatori hanno dimostrato un forte link tra maniglie dell'amore e minore funzionalità polmonare, e questo indipendentemente dall'indice di massa corporea. Stando a questo studio, dunque, una conformazione fisica 'a mela' minerebbe i polmoni molto più di una linea 'a pera', ovvero con i centimetri che abbondano dalla vita in giù. I rotolini, suggeriscono i ricercatori guidati da Natalie Leone, a capo dell'Istituto francese per la ricerca in salute e medicina, potrebbero influenzare la respirazione limitando il diaframma o rubando spazio alla cassa toracica.

Studio sfata miti menopausa, 80% donne vuol far l'amore

Sex and the sixty. Ma anche seventy e - perché no? - eighty. Le donne con l'avanzare degli anni non dimenticano il sesso, e nonostante l'arrivo della menopausa continuano a desiderare di fare l'amore. A sfatare uno stereotipo inviso al gentil sesso è uno studio condotto da Heather Currie, ginecologa e ostetrica del Dumfries and Galloway Royal Infirmary. Oltre 2.500 le donne intervistate, con l'obiettivo di lasciarsi alle spalle un 'malinteso', come lo etichetta la stessa ricercatrice a capo dello studio.

Ben l'84% del campione, rileva la ricerca pubblicata sulla rivista 'Menopause International' della Royal Society of Medicine, desidera non mettere il sesso nel dimenticatoio, ma circa la metà dichiara riluttanza nell'affrontare l'argomento o nel farsi prescrivere delle terapie che possano aiutare la libido, sostenendo così gli estrogeni 'provati' dall'arrivo della menopausa. Non sorprende, dunque, che ben il 73% delle donne che dichiara di aver problemi col sesso, nonostante il desiderio di non rinunciare a gioie e emozioni sotto le lenzuola, non si rivolge a un professionista. E il 92% rinuncia a terapie che potrebbe aiutarle. "Il sesso - fa notare Currie - è un grande alleato del benessere fisico, emotivo e mentale. I disagi legati alla menopausa possono portare a una riduzione della soddisfazione sessuale e un calo del desiderio. Da cui, molto spesso, consegue una perdita della fiducia e un'angoscia che finiscono per danneggiare non solo la vita sessuale, ma la qualità della vita e le relazioni sociali più in generale. Ecco perché è importante parlarne, e spingere il gentil sesso ad affrontare la questione apertamente rivolgendosi agli addetti ai lavori".

Italiani popolo di 'ossidati', corsa ai test anti-aging

Crucciati da sovrappeso e maniglie dell'amore; sedentari, stressati, ipertesi e costretti a pasti veloci e poveri di vitamine; 'schiavi' di fumo e alcol, spesso farmaco-dipendenti, e infine sempre più anziani, quindi rischio di malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Gli italiani sono un popolo di 'ossidati': vittime dello stress ossidativo, "scatenato dalla rottura dell'equilibrio fisiologico tra produzione di radicali liberi e disponibilità di sostanze antiossidanti". A descrivere la nuova epidemia è Eugenio Luigi Iorio, presidente dell'Osservatorio internazionale dello stress ossidativi. Parola di specialisti, lo stress ossidativo è fra le cause all'origine di oltre 100 malattie. E in primis dell'invecchiamento precoce, incubo che spinge un numero crescente di italiani a sottoporsi ai test per valutare il 'rischio ossidazione'. "Le analisi disponibili sono sempre più sofisticate e sono ormai una quarantina - spiega Iorio - L'intera gamma viene offerta dal Laboratorio di analisi cliniche Oxi.Gen Lab di Brescia, ma lo screening di base (costo dai 15 euro in su) è disponibile in 100 strutture del Paese (fra cui spiccano il Cnr di Pisa e Bologna) ed è stato richiesto da almeno 200 mila italiani". Una corsa all'esame anti-aging, dunque, che vede in pole position le donne over 30 - fra cui l'esperto segnala molte 'ossidate' dall'"uso regolare della pillola anticoncezionale" - ma anche gli uomini, i salutisti e gli sportivi. "Compresi alcuni calciatori di grandi club nazionali", assicura Iorio. E dopo la diagnosi di 'ossidazione in corso', che fare? "In caso di carenza di sostanze antiossidanti - risponde - la prima regola è correggere la dieta e muoversi (30 minuti a passo veloce ogni giorno). Quando non basta, e una volta individuato l'antiossidante che manca, si possono utilizzare integratori ad hoc. Sempre sotto controllo e a dosi fisiologiche".

A tavola salgono doc e biologico

Crescono notevolmente gli acquisti familiari di alimenti di qualità, come il vino a denominazione di origine (+7 per cento) e i cibi biologici (+ 5 per cento) con una sostanziale stabilità dei consumi alimentari complessivi nel 2008. E' la conferma che "alla qualita' della vita non si vuole rinunciare". E' quanto afferma la Coldiretti che nel commentare il quadro tratteggiato dal 'Diario della Crisi' redatto dal Censis, secondo il quale, di fronte alla crisi "la reazione degli italiani sembra essere improntata ad una sostanziale razionalita'".

Nonostante la crisi secondo le elaborazioni Coldiretti su dati Ismea sono aumentati i

Magazine

edicola
An, Mussolini: "Le foto del nonno sono storia, adesso pensiamo al futuro"

weekend
Alle grotte di Castellana nelle profondità della terra

Peugeot 206 Plus, l'enfant terrible si rinnova

oroscopo
L'oroscopo di Stella Wilder di oggi e di domani

scienza
Vinto da astronomi italiani record uso telescopi spaziali

motori
Lamborghini: Murcielago LP 670-4 Superveloce

scienza
Arriva il primo libro elettronico che resiste a urti e cadute

Le notizie più commentate

13 Filastrocca su YouTube, Assunta Almirante querela Benigni

8 Elezioni, Pdl e Lega all'attacco: basta con i seggi elettorali nelle scuole

7 De Magistris in politica con l'Idv di Di Pietro. Federalismo, approvata la mozione Franceschini

Vedi la classifica completa »

Le notizie più votate

292 Messaggi multimediali e copia incolla, Apple rivoluziona l'iPhone

105 Alle grotte di Castellana nelle profondità della terra

100 Su Youtube il gioco 'vendica Rihanna, picchia Chris Brown'

Vedi la classifica completa »

Universo Adnkronos

Adnkronos International
AGENDA DELLA SETTIMANA: DALL'8 AL 14 DICEMBRE

Adnkronos Salute
LE NOTIZIE DI SANITÀ, MEDICINA E SALUTE

Labitalia
ACLI, METÀ ITALIANE SI FA IN CASA PANE E VESTITI

Adnkronos Cultura
'IL RATTO DELLE SABINE' RACCONTATO AL VITTORIANO DI ROMA

Musei on line
MOSTRE: ANGELO BARILE E JUTTA TAUTE ALLA 'KYO ART GALLERY' DI VITERBO CON 'MY SWEET DOLLS'

Prontoitalia
ASSOCIAZIONI VENETE NEL MONDO PRESENTANO I PROGRAMMI DEL 2009

Metropolisinfo
LAZIO: RIETI, APRE SPORTELLO DEL GARANTE DELL'INFANZIA E DELL'ADOLESCENZA

Adnkronos Convegni
I VOSTRI EVENTI AL PALAZZO DELL'INFORMAZIONE

Immediapress
PREMIATI DUE PRODOTTI ENERMAX AL REDDOT

rss

mail Adnkronos
agenzia di notizie
redazione web
adnkronos comunicazione
adnkronos international
adnkronos salute
labItalia
ufficio commerciale

link utili
Rassegna Stampa - Senato della Repubblica

per la pubblicità su adnkronos.com:
ONE

consumi di alimenti di 'qualità' come ad esempio la frutta e verdura biologica, fresca e trasformata, che nel 2008 ha fatto segnare un balzo nei consumi domestici del 20 per cento. Nel 2008 - continua la Coldiretti - è avuto un incremento record dell' 8 per cento la spesa in campagna nelle aziende o nei mercati degli agricoltori per un valore delle vendite per un totale stimato in 2,7 miliardi di Euro. Tra le motivazioni che spingono a questa modalità di acquisto senza intermediazioni, secondo l'indagine Swg/Coldiretti, la genuinità (63 per cento) seguita dal gusto (39 per cento) battono nettamente la ricerca del risparmio (28 per cento). Tipico e biologico sono settori di eccellenza del Made in Italy in cui l'Italia detiene il primato a livello comunitario con cinquantamila aziende biologiche che coltivano oltre un milione di ettari, ben 176 denominazioni di origine riconosciute a livello comunitario e 4396 specialità tradizionali censite dalle regioni.

Clima pazzo e fame di primavera fanno male a mln italiani

Assaggi di primavera alternati a freddo, vento, pioggia e neve moltiplicano malumori, insonnia, spossatezza, mal di testa e mancanza d'energia tra gli italiani. "Questi malesseri affliggono in questi giorni milioni di persone, e sono legati alle brusche variazioni climatiche tipiche delle ultime settimane. Fastidi amplificati anche dalla 'fame di primavera' tipica di questo periodo a ridosso del cambio di stagione, atteso da esseri umani e animali". Parola del bioclimatologo Giampiero Maracchi, direttore dell'Istituto di biometeorologia del Cnr di Firenze, che spiega come il nostro organismo non sia "impostato per adattarsi a variazioni così brusche".

"Così, se a giorni di sole e bel tempo seguono pioggia e gelo, il sistema cardiocircolatorio si stressa - prosegue il bioclimatologo - come pure l'intero organismo. E si moltiplicano malesseri, malumori, sonno difficile. Dagli studi che abbiamo condotto su questo fenomeno, inoltre, si è visto che anche gli animali sentono la 'fame di Primavera'. E risentono degli scherzi del clima: è il caso dei merli tanto comuni nelle nostre città, che hanno iniziato più tardi del solito a emettere il canto tipico della stagione degli amori. E si interrompono quando sentono arrivare l'aria fredda". Se Maracchi sottolinea che "a risentire di questa situazione sono milioni di italiani", precisa però che a fare più fatica ad adattarsi sono anziani e bambini.

Ma il futuro cosa ci riserva? A tenere la Primavera ancora lontana dal Belpaese è l'anticiclone siberiano. "L'alta pressione localizzata in quell'area - spiega il bioclimatologo - fa sì che continui ad arrivare aria fredda sulla Penisola. Certo, non dobbiamo confondere pioggia e brutto tempo con il gelo invernale: le temperature sono in risalita e stanno tornando nella media del periodo. Ma per una vera primavera - ammonisce - bisognerà aspettare ancora. Non saremo fuori dal rischio del ritorno improvviso di ondate di freddo e pioggia fino a metà aprile".

Nel sudore scoperto l'odore della paura

Scoperto nel sudore maschile l'odore della paura. Un 'elisir' in grado di influenzare le donne alle prese con estranei dai volti ambigui, spingendole a giudicarli pericolosi. Di fronte a una minaccia molti animali rilasciano sostanze chimiche, una sorta di segnale di avvertimento destinato ai componenti della propria specie, che reagiscono di conseguenza. Gli psicologi della Rice University, diretti da Denise Chen e finanziati dai National Institutes of Health americani, sono partiti dall'idea che un fenomeno simile si verificasse anche nell'uomo: nel sudore, dicono, restano tracce chiare della paura provata da un soggetto. Ma dal momento che il sistema di percezione umano coinvolge spesso più di un senso, gli studiosi hanno cercato di capire se anche l'odore della paura funzionasse in questo modo.

Così la Chen e il suo team hanno raccolto diligentemente campioni di 'sudore pieno di paura' da alcuni volontari maschi. E questo grazie a speciali cerotti, applicati sotto le ascelle dei soggetti, mentre questi guardavano film terrorizzanti. Più tardi alcune volontarie sono state esposte alle sostanze chimiche presenti nel 'sudore pauroso': praticamente gli scienziati hanno piazzato sotto le narici delle 'cavie' in rosa garze impregnate ad hoc. Poco dopo i ricercatori hanno fatto scorrere davanti agli occhi delle volontarie alcune immagini di volti che avevano un'aria felice, ambigua o paurosa. Le donne dovevano giudicare l'espressione dei volti di volta in volta, premendo dei tasti del pc. Ebbene, il fatto di avere sotto il naso l'odore della paura maschile, ha spinto le donne verso un'interpretazione più timorosa dei volti: le volontarie erano più inclini a giudicare un'espressione paurosa, ma solo quando questa in realtà era ambigua.

Dagli usa cioccolata anti-acne, ricca di antiossidanti

Buone notizie per i golosi di barrette e praline afflitti da brufoli e punti neri. Dagli Stati Uniti arriva, per ora in Gran Bretagna, una speciale cioccolata anti-acne. Le barrette di Acne Care Chocolate sarebbero, infatti, ricche di antiossidanti e micronutrienti che aiutano a tenere le pelle pulita e a prova di 'ponfo'. Lo speciale cioccolato si aggiunge ai functional food già presenti nei supermercati del Paese, che promettono di trasformare la busta della spesa in una sorta di 'miniera' di benessere. I produttori americani della golosità salva-bellezza, Frutels, raccomandano i consumatori di assumere da due a cinque dosi di cioccolato al giorno, per vedere i risultati della 'cura dolce' in appena due settimane.

"Questo prodotto porta i 'cibi della bellezza' a un altro livello, usando un alimento che è sempre stato associato all'acne" per battere questo problema, sottolinea un portavoce dell'azienda sul quotidiano britannico 'Daily Mail'. Secondo i produttori le barrette addirittura sono in grado di 'pulire la pelle dall'interno'. E il cioccolato anti-acne non è il solo prodotto miracoloso in arrivo in Gran Bretagna. Fra gli altri, si attende un drink pensato per essere un sostituto delle sigarette (Nicotizer), le Pomegranate Tortilla Chips, ricche di antiossidanti, e la cosiddetta 'Brain Water', un'acqua sviluppata per migliorare la memoria, e arricchita con zinco, altri minerali e vitamine.

Per 45% prima sigaretta fra 15 e 17 anni

Si inizia presto, prestissimo, a fumare in Italia. Il 17%, infatti, ha acceso la prima sigaretta prima dei 15 anni, e ben il 44,8% tra 15 e 17. Un trend allarmante, secondo i dati dell'indagine 'Il fumo in Italia 2008', condotta dall'Osservatorio fumo alcol e droga dell'Istituto superiore di sanità (Iss) e dalla Doxa. Invertirlo è l'obiettivo del Disegno di legge,a firma di Ignazio Marino (Pd) e Antonio Tomassini (Pdl), presentato in Commissione Sanità del Senato, che comincerà l'esame dopo aver concluso i lavori sul Ddl sul testamento biologico.

Fra i punti chiave del provvedimento, è quello di vietare il fumo e la vendita di sigarette agli 'under 18', alzando dunque il limite oggi fissato per legge a 16 anni. Un limite spesso ignorato. Dall'indagine emerge infatti che all'83,8% degli intervistati non è mai capitato di vedere un tabaccaio che si rifiuta di vendere le sigarette a un minore di 16 anni o che chiede un documento per verificare l'età. Secondo un precedente rapporto dell'Osservatorio dell'Iss, in Italia sono 130 mila i fumatori fra i 15 e i 17 anni, il 7,4% di questa fascia d'età. L'84% dei giovani con il vizio compra le sigarette dal tabaccaio, il 10,7% ricorre al distributore automatico, il 3,2% acquista i pacchetti da ambulanti o di contrabbando.

Scoperto nel cervello il circuito delle prime impressioni

DESIGN AWARD 2009

Scoperto dai neuroscienziati americani il circuito delle prime impressioni. L'area del cervello che si attiva quando ci facciamo un'idea su una persona fino ad allora sconosciuta. La scoperta, realizzata da studiosi della new York University e dell'Harvard University, 'fotografa' il modo in cui codifichiamo le informazioni sociali e quindi le valutiamo, per tradurle nei giudizi iniziali.Quando ci troviamo di fronte a uno sconosciuto, questo ci manda informazioni complesse e a volte ambigue, affermano i ricercatori su 'Nature Neuroscience'.

Nonostante ciò, non ci vuole molto prima che ci facciamo un giudizio e stabiliamo se lo sconosciuto ci piace oppure no. Le impressioni 'a pelle', secondo un precedente studio, sono relativamente accurate e abbastanza dure da 'scardinare', anche se vengono prese dopo meno di mezzo minuto di osservazione. L'equipe, in questa nuova ricerca, ha esaminato l'attività cerebrale dei partecipanti impegnati a farsi un'idea su 20 individui virtuali, descritti attraverso altrettanti profili con differenti tratti della personalità. A ogni profilo corrispondeva una foto.

La risonanza magnetica funzionale ha 'fotografato' un'attività significativa in due regioni del cervello, mentre i partecipanti erano impegnati a farsi le prime impressioni. La prima area cerebrale al lavoro era l'amigdala, nucleo di sostanza grigia nel lobo temporale mediale, coinvolta nell'apprendimento non solo di fronte a oggetti inanimati, ma anche in valutazioni sociali basate sulla fiducia o sull'etnia di altre persone. La seconda era la corteccia cingolata posteriore, nota per il suo ruolo nelle decisioni di carattere economico e nel valore soggettivo assegnato a una ricompensa. Entrambe si 'accendono' quando dando un'occhiata a qualcuno, decidiamo che tipo è.

Allarme su pisolino dopo pranzo, più rischi diabete

Occhio alla pennichella. L'abitudine di concedersi un pisolino dopo pranzo potrebbe aumentare il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2. Lo rivela uno studio condotto su 16.480 persone, condotto da ricercatori britannici e cinesi, che sarà presentato a Glasgow in occasione della conferenza annuale di Diabetes UK. Secondo il team dell'Università di Birmingham e del Guangzhou Hospital in Cina, sono diversi i fattori che potrebbero spiegare il legame. Fra questi anche un sonno notturno disturbato - magari per colpa del pisolino - e l'associazione tra passione per la siesta e una vita pigra. Stando all'indagine, infatti, i fedeli della pennichella erano il 26% più a rischio di diabete di tipo 2 rispetto agli altri.

Inoltre il risveglio post-pennichella attiva alcuni ormoni e dei meccanismi nel corpo che impediscono un funzionamento efficace dell'insulina. Anche questo potrebbe predisporre allo sviluppo della malattia. "Sappiamo che le persone in sovrappeso oppure obese, più a rischio di diabete di tipo2, possono avere un sonno problematico - spiega Ian Frame, direttore della ricerca di Diabetes UK, commentando la ricerca sulla Bbc online - questo nuovo studio potrebbe essere un altro passo verso la comprensione del possibile legame tra sonno disturbato e questa malattia".

Nuove generazioni di depresse schiave di drink, droga e farmaci

Schiave del blister: mai a letto senza una maxi dose di sonniferi. E inseparabili dal drink e dalla sniffata serale, unica via per distrarsi dallo stress schiacciante di dover tenere in piedi carriera e famiglia. Sono le nuove generazioni di depresse. Mamme super impegnate o donne sole e maniache del lavoro. La via di fuga per loro si chiama alcol e droga.

Un fenomeno in aumento, secondo gli addetti ai lavori che si vedono arrivare nei centri specializzati casi sempre più complessi, in cui la depressione è scatenata o alimentata da una serie di fattori. Fra questi l'abuso di sostanze che di anno in anno dilaga. A segnalare la tendenza è Claudio Mencacci, direttore del Dipartimento di neuroscienze del Centro di depressione donna attivo nell'ospedale Fatebenefratelli di Milano. "I dati ci dicono che in Italia, come nel resto d'Europa, la depressione femminile sta aumentando", avverte l'esperto oggi durante un convegno sulla depressione in rosa che si è svolto nel capoluogo lombardo.

Sotto accusa "il netto aumento della quantità di lavoro e di stress cui la donna è sottoposta, i disturbi del sonno sempre più frequenti soprattutto nelle grandi città, l'escalation di episodi di violenza fra le pareti domestiche, uno dei fattori ad alto rischio". Al quadro si aggiunge l'abuso di sostanze stupefacenti e alcol nelle donne, "una concausa che la comunità scientifica sta osservando sempre di più nei nuovi casi di depressione", osserva Mencacci. L'identikit delle vittime del mal di vivere? Regine degli happy hour che non nascondono la mania del bicchiere, insonni farmaco-dipendenti, 'stregate' dalla cocaina.

Da internet più vantaggi che svantaggi per adolescenti

A metà anni '90 Internet sembrava un luogo oscuro e pericoloso, che avrebbe attirato nella sua rete generazioni di adolescenti isolandole da coetanei e famiglia, e finendo per allontanare i ragazzi dalla realtà. Ma oggi, in piena 'era del web', questa nuova tecnologia sembra aver perso ogni alone negativo. Secondo alcuni ricercatori olandesi, infatti, i benefici per i giovanissimi superano gli effetti negativi. In uno studio pubblicato su 'Current Directions on Psychological Science', gli psicologi dell'Università di Amsterdam Patti Valkenburg e Jochen Peter hanno monitorato un decennio di studi in materia, finendo per 'promuovere' i figli dell'era del web.

Il crescente numero di giovanissimi che usano Internet ha trasformato questa tecnologia in un elemento chiave per i contatti sociali. E se oggi i ragazzini possono scegliere tra relazioni online e quelle reali, spesso usano la Rete per nutrire e coltivare le proprie amicizie, piuttosto che per 'forgiarne' di nuove. Non solo. Questi nuovi sistemi di comunicazione incoraggiano il rafforzamento dei rapporti e non sono il primo passo verso l'isolamento dei giovanissimi, come si credeva appunto negli anni '90. E se all'epoca si temeva che il web fosse una porta aperta nel buio, una navicella per il pianeta degli sconosciuti, oggi risulta che più di otto teenager su 10 usano Internet per collegarsi con gli stessi amici che vedono a scuola o al parco.

Felicità è toccasana, anche senza cibo e riparo

Se sorridi alla vita, la vita ti sorriderà. E grazie alle emozioni positive anche la nostra salute sarà migliore. A promuovere felicità e gioia come toccasana per la salute in tutto il mondo, è uno studio americano presentato oggi al meeting annuale dell'American Psychosomatic Society a Chicago. Ebbene, dopo aver esaminato la popolazione di 140 Paesi, gli studiosi dell'University of Kansas hanno scoperto che, senza distinzione di etnia e condizioni economiche, le persone che provano emozioni positive stanno meglio in salute, anche se vivono in povertà.

"Sappiamo da tempo che le emozioni giocano un ruolo importante sulla salute fisica - spiega Sarah Pressman, responsabile della ricerca - Ma fino a oggi la maggior parte dei lavori di questo tipo erano stati svolti in Paesi industrializzati. Dunque non potevamo dire nulla sull'impatto di sentimenti come felicità e tristezza per la salute di persone con problemi materiali più pressanti, come trovare cibo o un riparo". I ricercatori hanno coinvolto oltre 150.000 adulti rappresentativi del 95% della popolazione mondiale. I volontari hanno compilato un questionario descrivendo le proprie emozioni - felicità,

gioia, preoccupazione e tristezza - e i diversi problemi di salute. Infine i ricercatori hanno chiesto loro informazioni sullo stato economico e sociale. Ebbene, le emozioni positive sono risultate senza alcun dubbio collegate a una migliore salute, anche fra coloro che quotidianamente lottano contro fame e povertà. Non solo. Secondo lo studio è vero anche il contrario: la negatività è spia di una salute peggiore.

Per gli asmatici sì a nuoto no a corsa e ciclismo

Giovanissimi asmatici non più costretti a rinunciare a tuta e scarpe da ginnastica. A illustrare gli sport promossi e quelli bocciati in caso di asma e allergie sono gli specialisti riuniti a Napoli per il Congresso 'Progressi in pneumologia' e organizzato dall'Aimar (Associazione scientifica interdisciplinare per lo studio delle malattie respiratorie). "La corsa libera o il ciclismo sono poco indicati per un paziente asmatico - ricordano gli specialisti - ma di contro il nuoto costituisce lo sport per eccellenza, sia per gli allergici che per gli asmatici, anche se non completamente esente dal rischio di asma. A parità di sforzo le vie respiratorie si chiudono di meno, riducendo il rischio di crisi".

Qualunque sia l'attività prescelta, per evitare crisi d'asma sono fondamentali "preparazione e riscaldamento adeguati". Va inoltre sottolineato che l'atleta può sopportare lo sforzo fisico solo se è in condizioni di reattività bronchiale normale: è importante dunque, per chi soffre d'asma o di rinite allergica, sottoporsi ad un trattamento di fondo della malattia in modo da ridurre la reattività e tollerare l'esercizio fisico. Nella scelta dello sport più adatto non bisogna poi dimenticare il tipo di allergene a cui si è sensibili: se uno sportivo è allergico ai pollini, ciclismo e corsa possono esporre maggiormente all'allergene. Se il problema sono le polveri, i rischi saranno maggiori in palestra o negli ambienti chiusi e polverosi. Lo stesso vale per chi è sensibile alle muffe: in questo caso un ambiente molto umido come quello delle piscine può essere controindicato.

Vegetariani a rischio 'flop' sotto le lenzuola, colpa della dieta

Mangiare 'verde' fa male all'amore. Parola degli andrologi italiani. Gli esperti, smentendo lo slogan pro-dieta vegetariana al centro dell'ultima campagna pubblicitaria della Peta (l'organizzazione per la protezione degli animali), avvertono: altro che rimedio contro i disturbi sessuali, come recita lo spot degli animalisti 'censurato' dalla rete televisiva statunitense Nbc. I vegetariani sono a rischio 'flop' sotto le lenzuola e "il motivo è da ricercare nella loro alimentazione che rischia di essere povera di zinco. Una sostanza preziosa, la cui carenza è strettamente associata alla riduzione del testosterone e alla depressione dello stimolo sessuale", spiega Nicola Mondaini, dirigente medico dell'ospedale Santa Maria Annunziata, università di Firenze.

"A farne le spese è il desiderio, sul quale - conferma lo specialista - il vegetarianismo può avere effetti estremamente negativi". Non sempre mangiare verde equivale a mangiare sano, aggiunge l'andrologo. "Tutto dipende da quello che si consuma. Le verdure fritte, per esempio, se mangiate in eccesso non giovano alla salute ma, al contrario, possono essere causa di disordini cardiovascolari e di problemi legati all'aumento del colesterolo nel sangue". Il messaggio dell'andrologo è chiaro: "Ci tenete a far bella figura sotto le lenzuola? Cominciate a far ordine sulla vostra tavola", conclude.

Torna al Magazine» Stile di vita italiano e benessere

70 Hotel a Granada
Alberghi a Granada online. Con foto e descrizioni dettagliate

Granada Hotels
Cerca hotel confronta prezzi leggi Rassegne recenti prova TripAdvisor!

Annunci Google

segnala questa notizia su:

stampa invia commenta 0 tutte le notizie di altro

© 2008 Giuseppe Marra Communications - Partita IVA 01145141006
Ign Testata giornalistica registrata Registrazione numero 478 del 7 dicembre 2004 presso il Tribunale di Roma Direttore responsabile Giuseppe Pasquale Marra Condirettore responsabile Andrea Pucci