

BENESSERE NEWS

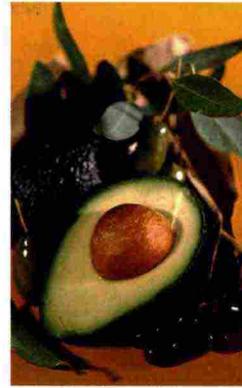
Alimentazione, salute, psicologia, giardinaggio

DI CHIARA DALL'ANESE

Le sette migliori notizie della settimana

ABBRACCIO CHE CURA

1 Abbracciarsi stimola la produzione di ossitocina, molecola che riduce ansia e stress, ed è benefico sin dai primi giorni di vita. Uno studio su neonati dai 4 ai 12 mesi ha evidenziato che il loro battito cardiaco si calmava quando i genitori li abbracciavano, e uno su *Acta Psychologica* dice che l'abbraccio ideale dovrebbe durare almeno 10 secondi.



4 I GRASSI GIUSTI
I polinsaturi di avocado e olive riducono del 20 per cento il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Secondo uno studio su *Journal of the American Heart Association*, danno tali benefici due porzioni da circa 80 grammi a settimana: come un paio di coppette di olive o salsa guacamole.

5 RISCOPRI IL PIACERE DEL CIBO
Stress e ansia ti spingono a consolarti a tavola? Con il corso Mindful Eating (alla Mindful Beauty Experience di Milano e online) impari ad assaporare il momento del pasto e gestire sazietà e fame (anche emotiva), mindfulbeautyexperience.it

6 STOP AL MAL DI SCHIENA
Ne soffrono in nove su dieci, almeno una volta nella vita. I fisioterapisti Daniele Matarozzo e Matteo Pini, nel libro *Guida pratica contro il mal di schiena* (Edizioni L'Età dell'Acquario, 19 euro), indicano gli esercizi, con link ai video online, per lenire il dolore ed evitare che diventi cronico.



2 IL SOUND DELLA SOLIDARIETÀ
Rds Radio collabora con Save the Children per fornire aiuti ai profughi ucraini e invita tutti gli ascoltatori a effettuare una donazione al numero verde 800 081818 per l'acquisto di beni di prima necessità e medicine per l'Ucraina e i Paesi limitrofi e per l'allestimento di spazi a misura di bambino, savethechildren.it

3 GOURMET PER LA RICERCA
Giacomo Milano, storico gruppo di locali meneghini, sostiene la ricerca. Per tutto il mese di aprile, devolve a Fondazione leo - Monzino una percentuale per ogni piatto della tradizione ordinato dai clienti. Come risotto alla milanese, vitello tonnato, torta doppio cioccolato.

PIATTI PER BENE. SOTTO, ALCUNE SPECIALITÀ DI GIACOMO ARENGARIO, DI FRONTE AL DUOMO DI MILANO.



7 Piante, antidepressivi naturali MIGLIORANO L'UMORE E ALLENTANO LO STRESS

Coltivare piante e fiori riduce lo stress, calma il cuore e migliora l'umore. Un'ulteriore conferma arriva da uno studio su *European Journal of Pharmaceutical Sciences*: in Brasile, hanno appena scoperto che una varietà di alloro contiene perfino sostanze antidepressive.

E un'occasione unica per vivere un'esperienza immersiva nella natura in fiore, tra opere di land art, esemplari rari e profumi è l'evento florovivaistico Euroflora, dal 23 aprile all'8 maggio ai Parchi di Nervi, sul mare di Genova, euroflora.genova.it