

F

solo
1€

N.40 settimanale 11 ottobre 2017 1 euro

DONNE CORAGGIOSE
CORRO LA MARATONA DI NY
CONTRO LA PAURA

Moda
BIANCO E NERO

Olivia Wilde

**AUGURO AI MIEI
FIGLI LIBERTÀ
E DEMOCRAZIA**

RYAN GOSLING
COME PADRE FACCIO
UN SACCO DI ERRORI

COLIN & LIVIA FIRTH
IL SEGRETO DEL
NOSTRO MATRIMONIO
LUNGO 20 ANNI

Principessa Margaret

€ 1,80 E. € 2,20 CH. Chf 3,40 CHT. Chf 3,00 UK. £ 2,90 S. Skr 45

BENESSERE NEWS

LE 7 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

A CURA DI D.O. ARCHETTI

Sì al fitness in gravidanza

Allenarsi con il pancione fa bene alle mamme (anche alle più pigre) e al bebè

Un'adeguata attività fisica può evitare molti problemi legati all'attesa: gestosi, diabete gravidico, mal di schiena, incontinenza. Inoltre, diminuisce la probabilità di sofferenza fetale e di dover intervenire con un cesareo. L'ha verificato uno studio dell'università spagnola Camilo José Cela, pubblicato sul *Journal of the American Medicine Association*, che raccomanda un training moderato di 45-65 minuti nel quale si combinano allenamento aerobico e della forza, per 3-4 giorni su sette. Si può iniziare fra il terzo e il quarto mese e proseguire fino alla 38ª, massimo 39ª settimana. Sono esonerate le mamme con problemi di salute, ma non le pigre: chi non ha mai fatto fitness, dicono gli esperti, può iniziare proprio in gravidanza, periodo in cui si è più portate a uno stile di vita sano. Vietato il fai da te: rivolgiti a un bravo trainer e chiedi consiglio al tuo ginecologo.



L'AMICIZIA AIUTA LA COPPIA

Solide relazioni con parenti e amici rendono più duratura anche la coppia. Perché chi sente di poter contare su una rete di aiuti e di affetti dà meno peso ai conflitti tra partner e risente meno delle conseguenze dei litigi domestici. Lo dice uno studio svolto da ricercatori dell'università di Austin, Texas, pubblicato su *Social Psychological and Personality Science*.

SICURA DI SAPERE TUTTO SUI VACCINI?

Per evitare le informazioni sommarie e le *fake news* della rete, la Società italiana di pediatria ha realizzato il *Vaccin Quiz* che mette alla prova la reale conoscenza di genitori e operatori sul tema dei vaccini. Lo trovi sul sito *sip.it* con tante informazioni utili su questo e altri argomenti che riguardano la salute dei piccoli.



LE DIETE MEDITERRANEE ANTI-OBESITÀ

Ogni regione italiana ha una specifica dieta mediterranea: chi punta sul pesce, chi sull'olio o sulla verdura. Riscoprire e promuovere questi stili è uno degli obiettivi anti-obesità dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che il 10 ottobre offre incontri, visite e consulenze gratuite per prevenire o combattere il sovrappeso (*obesityday.org*).

CONSULENZE GRATUITE A OTTOBRE: È IL MESE DEL BENESSERE PSICOLOGICO

Stai bene con te stessa e con gli altri? Hai realizzato o sai di poter realizzare gli obiettivi che ti stanno a cuore? Affronti serenamente problemi pratici o nelle relazioni? Sai affrontare un evento stressante? Se hai risposto tutti "sì", hai raggiunto il benessere psicologico. Se hai totalizzato parecchi "no", puoi capire come raggiungerlo approfittando della campagna Sipap (Società italiana psicologi area professionale) che per tutto ottobre offre consulenze e seminari gratuiti (info *sipap.it* e tel. 800.766644).

30 ORE PER LA VITA E CONTRO L'EPILESSIA

Dal 9 al 15 ottobre su La7 e fino all'8 sulle reti Rai la campagna *Trenta ore per la vita* ci informa sull'epilessia infantile. Tra gli obiettivi della onlus c'è quello di offrire una diagnosi certa, grazie a nuove tecnologie, a centinaia di bambini per arrivare a terapie davvero efficaci (*trentaore.org*).

L'UOVO VEGANO È MADE IN ITALY

Sembra un uovo sodo, ma è vegetale, ideale per chi ha problemi di colesterolo. Messo a punto da quattro studentesse di Scienze e tecnologie alimentari dell'università di Udine, sarà presto in commercio.

