

ATTUALITÀ

Shanghai, Pearl Tower



per vivere in armonia

Una vita più serena e armoniosa. È l'obiettivo di due iniziative. La prima è la Settimana del Benessere Sessuale, promossa dalla Fiss, Federazione italiana di sessuologia scientifica, dal 25 al 29 settembre. Consulenze gratuite, sportelli d'ascolto nelle scuole e incontri. www.fissonline.it

Suggerimenti per stare meglio in famiglia, sul lavoro e in coppia anche dagli specialisti di Sipap, Società italiana psicologi durante il Mese del Benessere Psicologico. Per tutto ottobre si possono prenotare consulenze gratuite o partecipare ai seminari. www.sipap.it

solo per il tuo cuore

Si pensa, sbagliando, che siano più gli uomini a soffrire di "problemi di cuore". Invece **infarto e ictus sono un pericolo vero anche per lei**. Gli stili di vita sani sono fondamentali per prevenire le malattie cardiovascolari: la **Giornata Mondiale per il Cuore**, il 29 settembre, aiuta a modificarli in meglio. Molti gli eventi aperti al pubblico a cura di ospedali e studi privati con anche la possibilità di sottoporsi a un test per valutare la salute del cuore.

www.cuoriamoci.it www.fondazionecuore.it



una nuova linea

Mangiare mediterraneo (e local) per ritrovare linea e salute. È il messaggio dell'**Obesity Day, il 10 ottobre**. Gli specialisti dell'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica offriranno, in 120 centri in tutta Italia, visite gratuite per individuare il percorso nutrizionale migliore per raggiungere il peso forma **senza rinunciare al gusto del cibo e alla convivialità** tipico della cucina tradizionale italiana. www.obesityday.org

pelle sana

Un problema della pelle, la **psoriasi**, che va oltre il fattore estetico per le sue **conseguenze anche molto serie e il disagio psicologico** che la malattia può creare. Per parlarne, sfatare false convinzioni e cercare soluzioni **A.DI.PSO** organizza due giornate il 28 e il 29 ottobre. **Dermatologi, reumatologi, psicologi** sono a disposizione in gazebo per dare consigli, informazioni sui centri a cui rivolgersi e sulle novità nelle cure. www.adipso.org

Lucia Fino