

FeelGood!

NEWS

LAVATE LE MANI!

Il miglior disinfettante per le mani è a base alcolica. Lo affermano all'Università di Greifswald, Germania, dopo aver analizzato le ore di assenza per malattia (dovuta a influenza o tosse) nella amministrazione pubblica. Il numero ideale di "passaggi" giornalieri è cinque, ogni volta che si va alla toilette e si toccano maniglie, pulsanti degli ascensori, sostegni di bus e metrò. **Mo. Ma.**

MIRTILLI ANTI INFEZIONE

Uno dei più vecchi rimedi della nonna ha trovato una conferma scientifica: bere succo di mirtilli rossi risolve le infezioni urinarie e previene le ricadute. Lo affermano i ricercatori del Worcester Polytechnic Institute, che hanno scoperto il meccanismo d'azione: il succo impedisce ai batteri di aderire alle pareti delle vie urinarie. **Mo. Ma.**

POCO TÈ PER LE + GIOVANI

Le donne in età fertile spesso soffrono di una leggera anemia. È bene evitare il tè: secondo gli scienziati Usa della Penn State University, i polifenoli, in generale benefici, si legano alle cellule intestinali e impediscono l'assorbimento di ferro. Dove assumere altri antiossidanti? Dai cereali integrali, come suggeriscono i biochimici dell'Università di Scranton, Pennsylvania. **Mo. Ma.**

DIETE E DNA

DIMAGRIRE A LA CARTE

di **Monica Marelli**

La dieta non funziona? Potrebbe essere sbagliata, ovvero basata su informazioni superficiali o poco appetibile. Oggi i nutrizionisti hanno uno strumento in più: con un semplice test, si ottiene l'analisi genetica che aiuta a creare regimi alimentari ad personam. Spiega Paolo Gasparini, medico genetista dell'Università degli Studi e dell'Ospedale Burlo Garofalo di Trieste: «Possiamo indagare su come funziona il metabolismo dei grassi e degli zuccheri, o se ci sono intolleranze al lattosio. Tutti i geni infatti presentano varianti, dette polimorfismi, alcuni favorevoli alla salute, altri no. Ed è su questi ultimi che si modellano i suggerimenti. Per esempio, chi ha la variante sfavorevole del gene della grelina, un ormone che stimola l'appetito, ha spesso fame, ed è bene che preveda cinque pasti giornalieri. Chiariamo, però: non è tutta colpa dei geni se non si riesce a perdere peso. Conta anche quanto si mangia e quanta attività fisica si fa». L'Oms ha previsto che, entro tre anni, nel mondo ci saranno 700 milioni di obesi adulti, mentre oggi i bambini sotto i cinque anni considerati tali sono circa 20 milioni. Pare che tutte le

popolazioni "moderne" siano uguali quando si tratta di lottare contro le calorie, come conferma Gasparini: «Sì, perché abbiamo ereditato dai nostri comuni progenitori la tendenza all'accumulo: ai tempi dei primitivi il cibo non era disponibile come oggi, e l'organismo doveva necessariamente fare scorta di calorie. Altrimenti ci saremmo rapidamente estinti». Di questi tempi il problema si è rovesciato: abbiamo a di-



sposizione troppe calorie e in qualsiasi momento: «Basti pensare all'obesità in età pediatrica: sfiora il 40%. La colpa? Prima di accusare i geni, bisognerebbe educare i genitori, che non riescono a gestire l'educazione alimentare dei figli».

Il team di ricerca del professor Gasparini ha messo a punto un kit di analisi: si chiama g-diet (si acquista in farmacia) e contiene, oltre a un bastoncino speciale per la raccolta della saliva da spedire in laboratorio, anche un dettagliato questionario sullo stile di vita e sulle preferenze. «Una volta ottenuti i risultati, si può avere un piano nutrizionale equilibrato e appetibile, perché disegnato anche sui gusti personali».

FAI LA COSA GIUSTA

Per un mondo più ecologico, la scelta dei cibi non considera solo le calorie ma anche l'impatto ambientale dei cibi. Quanta acqua è stata utilizzata per il ciclo di produzione, quante emissioni di anidride carbonica (CO2)? Queste sono le domande che dovremmo porci prima di scegliere un alimento. Semplificando: chi segue la dieta mediterranea (carboidrati, frutta e verdura) immette nell'atmosfera circa 2,2 kg di CO2. Mentre chi segue la dieta nordamericana (carne, dolci, alimenti con zuccheri e grassi) ne immette circa 5,4 kg. La dieta mediterranea, dunque, è più rispettosa dell'ambiente. Per sottoscrivere il Manifesto per un'alimentazione sostenibile: www.barillacfn.com. **Monica Melotti**

FeelGood!

REALITY MED
MEDITARE LE EMOZIONI di Daniela Condorelli

Mettili due giganti della mente e delle emozioni in conversazione, un dialogo fitto che dura giorni. Uno scambio di spunti, opinioni, certezze. Con un obiettivo ambizioso: la costruzione della felicità. Il primo è un leader spirituale erede di una cultura millenaria, il secondo un esploratore della mente umana, tra i più celebri analisti del linguaggio delle emozioni. Pubblicato da Sperling & Kupfer, *Felicità emotiva* raccoglie le conversazioni tra il Dalai Lama e Paul Ekman, docente alla facoltà di Medicina dell'Università della California a San Francisco. Ekman, in particolare, ha dedicato oltre quarant'anni di studi a dimostrare l'universalità del comportamento emotivo umano, tracciando una mappa completa delle espressioni facciali. I suoi studi hanno ispirato la serie tv cult *Lie to Me*, in particolare il personaggio di Cal Lightman, interpretato da Tim



Roth. Le emozioni sono alla base delle nostre azioni, dunque: è possibile educarle al raggiungimento di un equilibrio? E in che modo l'umanità potrebbe sfruttare la loro natura unificatrice per ridurre sentimenti quali paura, rabbia, invidia e ridurre le fratture al proprio interno? «Ci sono prove scientifiche che dimostrano gli effetti positivi della meditazione sulle

emozioni», spiega Ekman, «pratiche come la meditazione di consapevolezza e quella in cui ci si concentra sul respiro sono efficaci perché portano la mente da uno stato di turbolenza a uno più neutro, di tranquillità. Secondo il Dalai Lama, la meditazione permette di riconoscere la natura del proprio stato d'animo, così da permetterci di servirci del razionalità per non dare libero sfogo alle emozioni negative. Meno siamo consapevoli del manifestarsi delle emozioni, più siamo in balia degli stati d'animo. Riconoscerle, l'attimo prima che si presentino, significa governarle. Si tratta, in pratica, di prolungare l'intervallo tra l'impulso e l'azione, di essere in grado di vedere la scintilla prima della fiamma e quindi di decidere. Raggiungere questa consapevolezza richiede impegno e pazienza. La natura non ci ha dotati di questo strumento, non fa parte dell'equipaggiamento di base delle emozioni umane», puntualizza Ekman. «È una pratica che va allenata. *Felicità emotiva* è un libro di istruzioni pratiche: il primo passo nel percorso alla scoperta di se stessi».

D 304



0-16
 ALIENI TRA NOI
MINI DARWIN IN AMAZZONIA

C'è chi esplora all'interno dei confini di un videogioco e chi si trasforma in un piccolo Darwin e diventa protagonista di una vera spedizione. Arrivati alla loro terza avventura, dopo aver seguito le impronte di Charles Darwin alle Galapagos ed essersi dati alla vulcanologia in Campania e Sicilia, ora cinque ragazzini tra i sette e i 13 anni hanno solcato il Rio delle Amazzoni alla scoperta della biodiversità. Guidati da Paola Catapano, giornalista del Cern di Ginevra e ideatrice del progetto, i piccoli esploratori hanno svolto sul campo attività scientifiche: analizzato la flora di una riserva, nutrito cuccioli di lamantino, contato delfini e tartarughe marine. Un'esperienza unica da vivere insieme a loro con il diario di viaggio su *minidarwin.blogspot.com*, o da ripercorrere sfogliando il libro di Editoriale Scienza che uscirà in primavera. Nel frattempo si può partire per l'avventura con i primi due libri della serie: *Mini Darwin, l'evoluzione raccontata ai bambini* e *Mini Darwin, un'avventura sui vulcani*. Dal progetto nasceranno anche un sito interattivo e alcune trasmissioni per la tv francese e canadese. E in Italia? «Dopo la sospensione di Rai Educational non sappiamo cosa succederà», risponde amareggiata Catapano. Eppure, qualunque bambino vorrebbe essere un piccolo Darwin. **D.C.**

QUESTO C'È!

È stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale dello scorso 24 agosto il nuovo conto energia, che si propone di incentivare la produzione di energia fotovoltaica. Chi vuole mettere i pannelli solari sul tetto di casa ha ancora qualche agevolazione, almeno fino al 2013. Per dettagli, approfondimenti e link al decreto, il sito da cliccare è quello di Planet life economy foundation, www.plef.org. Questo c'è! è uno spazio per risolvere i vostri problemi. Segnalateceli a: questo@repubblica.it

Foto di M. Taima/Getty - C. Heeb/Laif/Contrasto