

# n

mento interno dei vasi sanguigni, in seguito alla visione di uno spettacolo divertente e di uno drammatico, dimostrando che la risata provoca la dilatazione dei vasi fino al 50% in più, aiutando così a prevenire arteriosclerosi, infarti e ictus. La ridotta funzionalità vascolare è determinante per lo sviluppo di malattie cardiache, che rappresentano il 48% del totale di decessi in Europa. «La risata abbassa la frequenza cardiaca con effetti benefici sull'endotelio e riduce il rilascio di sostanze neuroendocrine vasocostrittrici (catecolamine)» spiega il prof. Roberto Ferrari, presidente della Fondazione Anna Maria Secchi per il Cuore (FASC). «Inoltre, stimola la produzione di endorfine, sostanze chimiche che presentano un effetto protettivo sul sistema cardiovascolare del tutto simile a quello svolto dall'attività fisica. Perché gli effetti siano visibili, l'ilarità deve essere frequente, l'ideale sono 15 minuti al giorno».

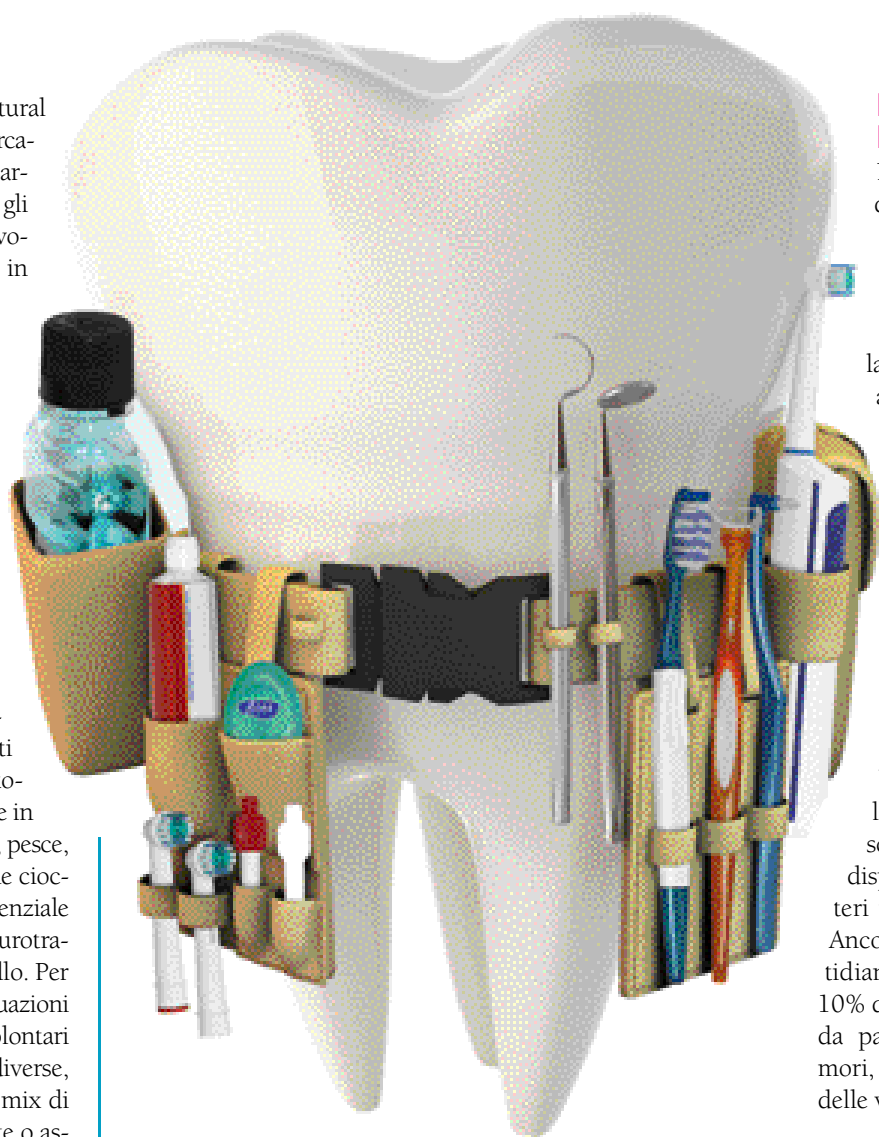
### SE MANGI L'UVA TI PROTEGGI DAL SOLE

Luva preserva la pelle dai danni provocati da un'eccessiva esposizione al sole. È quanto emerge da uno studio pub-

blicato sul «Journal of Agricultural and Food Chemistry» dai ricercatori spagnoli dell'Università di Barcellona. Nel corso dello studio gli esperti hanno rilevato che i flavonoidi contenuti nell'uva sono in grado di ridurre la formazione di radicali liberi nelle cellule umane esposte ai raggi UVA e UVB e di bloccare di conseguenza l'attivazione degli enzimi JNK e p38, responsabili della morte cellulare.

### UNA DIETA CONTRO GLI SCATTI D'IRA

Più aggressivi per colpa del menù sbagliato. Secondo una ricerca dell'Università di Cambridge, a rendere alcune persone più vulnerabili agli scatti d'ira sarebbe la carenza di triptofano, un amminoacido presente in tutti gli alimenti proteici (carne, pesce, uova, latte e latticini), ma anche cioccolato, avena e banane, ed essenziale nel determinare i livelli del neurotrasmettitore serotonina nel cervello. Per «fotografare» l'effetto delle fluttuazioni di serotonina, un gruppo di volontari sani è stato sottoposto a diete diverse, che comprendevano differenti mix di amminoacidi in cui era presente o assente il triptofano. Grazie alla risonanza magnetica funzionale, gli scienziati hanno potuto osservare le reazioni cerebrali di ognuno alla vista di una serie di volti tristi, arrabbiati o neutri, scoprendo così che bassi livelli di serotonina influiscono su specifiche aree cerebrali (l'amigdala e i lobi frontali), rendendo più difficile controllare la risposta alla rabbia.



### L'ALITO CATTIVO È COLPA DEI BATTERI

Il 90% dei casi di alitosi dipende dalla bocca e non, come comunemente si crede, da patologie gastro-intestinali o delle vie aeree. A soffrime, secondo le stime, è il 50% della popolazione di età superiore ai 40 anni. Spiega il professor Saverio Giovanni Condò, direttore del Dipartimento di Scienze Odontostomatologiche dell'Università di Roma Tor Vergata: «I principali responsabili dell'alitosi sono i batteri che proliferano nel cavo orale e, in particolare, quelli che formano la placca dentale e l'esteso biofilm che ricopre la lingua. Oltre a spazzolino, dentifricio e collutorio, l'uso del filo interdentale e degli scovolini permette di ridurre la disponibilità di nutrienti per i batteri in siti difficili da raggiungere. Ancora più efficace risulta l'uso quotidiano del puliscilingua». Solo il 10% dei casi di alitosi può dipendere da patologie gastro-intestinali, tumori, malattie sistemiche e patologie delle vie aeree.

### SCOPERTE

### ATTENZIONE AL GRASSO SULLE PALPEBRE

La presenza di accumuli di grasso giallastri sulle palpebre, i cosiddetti xantelasmii, è associata a un aumento fino al 48% del rischio d'infarto e altre patologie cardiovascolari. Secondo i ricercatori danesi, autori dello studio pubblicato sul «British Medical Journal», chi ha sviluppato uno xantelasma ha una probabilità su cinque di soffrire di un disturbo cardiaco nel corso dei dieci anni successivi. Questi anestetici cumuli possono, infatti, essere la spia di depositi di grasso sulle pareti delle arterie, in grado di causare arteriosclerosi e quindi aumentare il rischio di infarto e ictus.

### I MULTIVITAMINICI AIUTANO IL PARTO

L'assunzione d'integratori multivitaminici riduce il rischio di parti prematuri. È quanto sostiene uno studio clinico danese-statunitense, pubblicato sull'«American Journal of Clinic Nutrition», che ha monitorato un campione di 35.897 donne per 12 settimane nel periodo del concepimento. I risultati hanno evidenziato che gli integratori multivitaminici nelle 4-6 settimane prima del concepimento da parte di donne dal peso normale hanno significativamente ridotto i rischi di parto prima del termine e la necessità di pre-

# W

stare terapie al neonato. «È possibile possa essere una strategia semplice e sicura per migliorare l'esito della gravidanza e che abbia effetti sostanzialmente analoghi all'integrazione di folati (di cui sono particolarmente ricchi alimenti come i cereali per la prima colazione, i fagioli borlotti, i ceci, ndr)», sostengono i ricercatori.

### IL GPS PER RITROVARE I MALATI DI ALZHEIMER

Sono più di un milione le persone in Italia affette da Alzheimer e per il 2020 si stima un incremento di circa 600 mila nuovi casi (+20%). Questa grave patologia provoca spesso



nei malati disorientamento e non è raro che si perdano per strada. Ora, un'azienda pugliese di antifurti satellitari ha messo a punto un nuovo dispositivo (venduto in farmacia) che permette di localizzare, in tempo reale, la posizione del suo possessore attraverso l'invio di un semplice SMS. Si chiama «Remote Angel Sos», è simile a un piccolo telecomando e consente anche a chi lo indossa di chiedere soccorso in caso di bisogno (per maggiori informazioni [www.remoteangel.it](http://www.remoteangel.it)).

### CURIOSITÀ

### L'UNIONE FA LA MAGREZZA

Gli sport di squadra fanno dimagrire più di quelli praticati in solitudine. A dimostrarlo è uno studio dell'Ohio State University Medical Centre di Columbus (Usa) svolto sui topi: le cavie fatte correre e giocare in gruppo sono riuscite a perdere il 50-80% del

# S

# e

