



BENESSERE NEWS

DI CHIARA DALL'ANESE

Alimentazione, salute, animali, infanzia

Le sette migliori notizie della settimana

CHICCHI PREZIOSI

1 Con il loro rosso brillante, i chicchi (il nome corretto è arilli) della melagrana sembrano piccole gemme. E, in effetti, per le arterie sono davvero preziosi. Secondo studi della Penn State University, i chicchi di questo frutto forniscono potassio, fibre, vitamina K, folati e antiossidanti dall'azione antinfiammatoria, utili sia per mantenere sani i vasi sanguigni, sia per tenere a bada la pressione arteriosa. In questo periodo, in cui è più facile trovarli nei negozi, il consiglio è quindi di mangiarne mezza tazza al giorno.



2 CENA ETICA AL RISTORANTE

Con l'iniziativa Ristoranti contro la fame, coniughi il piacere di un ottimo pasto con un gesto di solidarietà. Fino al 31 dicembre, nei locali aderenti, acquistando piatti e pizze solidali i clienti possono donare fino a due euro per sostenere i progetti di Azione contro la fame a favore di famiglie fragili in Italia e nel mondo, azionecontrolafame.it

3 UN CICLAMINO PER LA RICERCA

Prendersi cura di piante e fiori calma la mente e temprava il fisico. E al Garden Festival d'Autunno di Associazione Italiana Centri Giardinaggio, diventa anche un gesto etico: grazie alla campagna Nastro Rosa di Airc, l'acquisto di ciclamini rosa sosterrà la ricerca di cure per il tumore al seno.

FIORI BENEFICI PER OGNI VASO DI CICLAMINI VENDUTO, UN EURO VIENE DEVOLUTO AD AIRC, AIRC.IT



4 CON L'APP RISPARMI E SPRECHI MENO

Sbarca anche in Italia l'app francese Phenix, che permette a negozianti e supermercati di rivendere a prezzi scontati i prodotti invenduti della giornata. Non gettarli, infatti, aiuta la natura: ogni box di cibo salvato dallo spreco evita l'immissione di 2,5 chilogrammi di anidride carbonica nell'ambiente. Basta scaricare l'app, scegliere i negozianti e le box disponibili, recarsi in negozio all'ora indicata e ritirare (a un prezzo inferiore del 50 per cento circa rispetto a quello di vendita) il proprio acquisto, wearephenix.com



5 TUTTI INSIEME A GIOCARE IN CORTILE

Giocare all'aperto favorisce la socializzazione tra i bambini, specie dopo la pandemia. Con il progetto Scendi in cortile, i condomini possono candidarsi per richiedere play set che trasformino giardini e cortili in aree per il gioco attivo, escifuricrescentro.it

6 GLI ALLEATI DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Sapevi che con sei noci al giorno mantieni giovani le cellule del sistema immunitario? Dal curry all'uva nera, trovi tutti gli alimenti che (dati scientifici alla mano) rafforzano le difese naturali nel libro *I magnifici 20 per le tue difese* (Sonzogno, 16 euro) di Enzo Spisni, docente all'Università di Bologna.



7 Indipendenti, ma non troppo ANSIA E STRESS NEI GATTI SE IL PADRONE È LONTANO

Anche Micio patisce la lontananza del padrone. E proprio come Fido, soffre di sindrome da abbandono, con ansia e stress, se questo è lontano. Lo conferma uno studio su *Applied Animal Behaviour Science*, che aggiunge un dettaglio utile: se si esce di casa, lasciare vicino ai

gatti, specie se cuccioli, indumenti impregnati del proprio odore per farli sentire meno soli, non solo non li consola, ma può renderli più nervosi. Se in nostra assenza sporcano o graffiano i divani, meglio chiedere consigli e soluzioni ai veterinari comportamentisti.