

News

Il profumo che fa dimagrire

Promette di ridurre la sensazione di fame

Tenete bene a mente questo nome: *Prends moi*. Si tratta di una nuova fragranza che, se generosamente spruzzata, grazie ai principi dell'aromaterapia e della neuro cosmetica, promette di far dimagrire. Il merito starebbe tutto negli ingredienti che rilasciano B endorfine,

notoriamente utili per inviare messaggi piacevoli al cervello, con la conseguente riduzione del desiderio di cibo. Se poi, all'applicazione, si unisce anche un leggero massaggio, la caffeina, la carnitina, gli isoflavoni di soia e l'estratto di alga spirulina, che arricchiscono la

formula del composto, consentono anche di stimolare due enzimi ritenuti efficaci nello scioglimento dei grassi. Per il momento, la prima fragranza snellente al mondo è sbarcata solo sul mercato inglese, producendo una lista d'attesa di oltre seimila persone.



LA MARIJUANA COMPROMETTE L'INTELLIGENZA

La dipendenza da marijuana o il suo uso continuato prima dei 18 anni provoca danni durevoli a carico di intelligenza, attenzione e memoria. A dirlo, una ricerca della Duke University, North Carolina, pubblicata sulla rivista *Pnas*. Sulla base dei dati relativi a oltre mille neozelandesi, i soggetti che cominciano a usare *cannabis* nell'adolescenza e la consumano per anni hanno mostrato una riduzione di 8 punti nel quoziente intellettivo, confrontando il Qi a 13 e a 18 anni.

LA PROTEZIONE SEMPRE CON TE E CON IL TUO BAMBINO

Fissan Baby, che da più di ottant'anni è accanto a tutte le mamme per aiutarle a proteggere la pelle delicata dei loro piccoli, vuole fare un regalo alle mamme e ai bambini per iniziare a conoscere nuove forme e colori.

Grazie al concorso *La protezione sempre con te e il tuo bambino*, Fissan Baby mette in palio 50 Marsupi Front Inglesina e, con estrazione finale, una carrozzina Trio Inglesina.

Partecipare al concorso è semplice: in tutti i punti vendita aderenti all'iniziativa, fino al 30 gennaio 2013, acquistate due prodotti a scelta della linea Fissan e conservate lo scontrino. Chiamando il numero 06.94816728 si potrà scoprire subito se si è tra i fortunati vincitori settimanali di uno dei 50 marsupi Front Inglesina.

In più, si parteciperà anche all'estrazione finale di un modello Trio Inglesina.

BUGIARDI: ATTENTI ALLA SALUTE!

"Sapere di poter dire la verità abbatte i livelli di stress, mentre vivere un conflitto interiore che porta alla menzogna aggiunge un carico pesante di tensione alla vita quotidiana".

Questo quanto sostiene Linda Stroh, professore emerito di comportamento organizzativo alla Loyola University di Chicago.

Il livello di stress dato dalle menzogne abbassa la capacità reattiva del sistema immunitario e possono comparire piccoli malesseri: mal di gola, mal di testa, raffreddori, malinconia e tensioni.

STRESS E FORME

Una ricerca inglese dell'Università di Newcastle afferma che **gli uomini stressati sono attratti dalle donne "formose"**. Questo perché l'abbondanza fisica comunica forza, autonomia e controllo, qualità rassicuranti in caso di stress.

LAVORI DI NOTTE? PUOI DIRE "ADDIO" AI TROPPI CAFFÈ

Ricercatori dell'Università di Laval, in Canada, hanno messo a punto un dispositivo che, riproducendo la luminosità del cielo, illude l'organismo dei lavoratori notturni facendogli credere che stiano vivendo il giorno. "Questa luce - spiega il dott. Marc Hébert - permette al corpo di abituarsi più

naturalmente ai cambiamenti della luminosità, rispetto ai farmaci o alle bevande energizzanti, caffè compreso". La luce blu potrebbe essere impiegata anche per ridurre la stanchezza di chi deve guidare qualsiasi mezzo di trasporto, riducendo i sinistri causati dai colpi di sonno.



News



LE VIE DI SOMMINISTRAZIONE DEL FARMACO SONO MOLTEPLICI E DIPENDONO DAL TIPO DI INTERVENTO TERAPEUTICO E DALLE CARATTERISTICHE DEL MEDICINALE

LA VIA ORALE è il metodo più semplice per assumere un farmaco. È questo il caso delle più frequenti formulazioni: compresse, capsule, sciroppi, gocce ecc.

LA VIA SUBLINGUALE si adotta per avere un più rapido assorbimento. La zona tra il palato inferiore e la lingua, infatti, è molto irrorata di vasi sanguigni e la mucosa è sottile.

I FARMACI SOMMINISTRATI PER VIA RETTALE possono svolgere un'azione locale

oppure agire per via sistemica. È la via spesso consigliata nei bambini o in caso di vomito o nei pazienti che, a causa di patologie particolari, hanno difficoltà a deglutire.

CON LA VIA ENDOVENOSA si immette direttamente nel circolo sanguigno il farmaco. Per endovena vengono somministrati medicinali usati nella terapia d'urgenza.

LA VIA INALATORIA prevede l'introduzione di un farmaco nelle vie respiratorie du-

rante l'atto dell'inspirazione. La sostanza, una volta giunta a livello polmonare, può svolgere un'azione locale, oppure dai polmoni, può essere assorbita nel circolo sanguigno e svolgere un effetto sistemico.

I FARMACI PER VIA TOPICA vengono applicati direttamente sulla pelle o sulle membrane mucose ed esercitano un effetto locale. I preparati possono essere polveri, creme, unguenti, gel o paste.

LA VIA SOTTOCUTANEA consente di somministrare soluzioni o sospensioni di farmaci tramite iniezioni. In genere si tratta di piccoli volumi di liquido. In questi casi si solleva un lembo di pelle al di sopra del deltoide o del tricipite e si pratica l'iniezione.

FARMACI & VITA

un progetto di
FARMINDUSTRIAIn collaborazione con Farmindustria
Per saperne di più visita il sito www.farmaci-e-vita.it

IL CACAO È AMICO DEL CERVELLO

Secondo le ricerche del team di Geriatria dell'ospedale di Avezzano e dall'Università dell'Aquila, assumere flavonoli (composti naturali contenuti in buone dosi anche nel cacao) potenzia le performance mentali degli anziani. Lo studio ha osservato 90 "over 60" affetti da declino cognitivo lieve. I risultati, illustrati dal dott. Giovambattista Desideri, direttore del reparto di Geriatria, hanno dimostrato che chi assumeva dosi medio-alte di flavonoli del cacao mostrava, in generale, performance migliori rispetto a chi ne consumava meno. Nel gruppo



è stata inoltre rilevata una riduzione della pressione sanguigna, dello stress ossidativo e dell'insulino-resistenza.



CONTRO LA TOSSE IL MIELE È IL RIMEDIO PIÙ UTILE

"Il miele - spiega il dottor Herman Avner Cohen, dell'università israeliana di Tel Aviv - è estremamente ricco di antiossidanti (tra cui vitamina C e flavonoidi) e può avere un importante ruolo nella lotta contro qualsiasi infezione

generata dal raffreddore. Inoltre, è denso e dolce e stimola quindi la salivazione, assottiglia il muco e lubrifica". Ricordiamo, però, che il miele è costituito per l'85/95% da zuccheri, glucosio e fruttosio. Attenzione a non esagerare.

TROVATO IL GENE DELLA FELICITÀ

Si chiama Maa ed è il gene che rende felici: peccato che faccia effetto solo sulle donne. Esso regola l'attività di un enzima che elabora serotonina, dopamina, e altri neurotrasmettitori nel cervello. Negli uomini, secondo gli studiosi, questi effetti sono probabilmente ostacolati dal testosterone.

NEO MAMME PIÙ FELICI SE LAVORANO

Più in forma, energiche e felici: sono questi i vantaggi che possono avere le donne che riprendono il lavoro dopo aver avuto un bambino, rispetto a quelle che lo hanno abbandonato o fanno un part-time. A rivelarlo è una ricerca americana delle Università di Penn State e Akron. Secondo gli studiosi, riprendere il lavoro a tempo pieno migliora le condizioni fisiche e mentali: questo perché le mamme lavoratrici non si "appiattiscono" nella cura della casa e della famiglia, ma hanno un luogo in cui si sentono gratificate. Al contrario, le donne in condizioni psico-fisiche peggiori sono quelle disoccupate non per scelta.

www.sanibelli.it

News

NEONATI
E STRESS

Al risveglio anche nei neonati si verifica un picco nel rilascio del cortisolo, l'ormone dello stress, e questo è tanto più piccolo quanto più breve è stata la gravidanza. I risultati dello studio, pubblicati sulla rivista *Psychoneuroendocrinology*, hanno mostrato che i **bambini nati prematuri hanno il sistema dell'ormone dello stress meno efficiente** e "dato che il cortisolo svolge anche una funzione di inibizione del sistema immunitario, un suo mancato picco potrebbe dare luogo a un eccesso di risposta immunitaria, esattamente come accade nel caso delle allergie", hanno commentato gli autori.

LA RICETTA
"SALVA-CUORE"

Affrontare la vita con il sorriso sulle labbra e mangiare secondo la dieta mediterranea: è questa la ricetta salva-cuore che arriva dal Congresso 2012 della Società europea di cardiologia (Esc). Francesco Sofi dell'università di Firenze ha spiegato che la dieta mediterranea abbatta la probabilità di malattie croniche e decesso, regalando una protezione significativa pari a circa il 10% contro il rischio di morte complessiva, l'incidenza di eventi cardiovascolari e la mortalità correlata. Ma la dieta mediterranea, quella davvero alleata di cuore e arterie, è la dieta di una volta, "quando il menù tipo era fatto da tanta frutta e verdura, legumi e carboidrati complessi, un po' di pesce, olio di oliva come principale fonte di grassi, un po' di vino rosso ai pasti" precisa Sofi. Inoltre, ridere di gusto per almeno 15 secondi ha sulle arterie lo stesso effetto benefico di uno sport aerobico o delle statine anticolosterolo.

LIBRI

PERVERSI E FELICI
di Carlo Rosso

Un libro per chi ambisce a una relazione longeva e sessualmente felice. Tutti gli esseri umani hanno fantasie sessuali: il volume offre ai lettori tutti gli strumenti per muoversi con consapevolezza in un ambito fondamentale e stimolante che spesso determina la felicità o, al contrario, la disgrazia della coppia.

Espress Edizioni (10 euro)

VEGPYRAMID JUNIOR
di L. Pinelli, I. Fasan e L. Baroni

Una guida semplice, adatta a tutta la famiglia, che illustra i benefici di una dieta vegetariana fin dall'età pediatrica. Tabelle nutrizionali e menu giornalieri offrono ai lettori preziosi consigli per insegnare a pianificare un modello di alimentazione equilibrata a seconda delle fasce di età, da 1 a 18 anni.

Edizioni Sonda (18 euro)

GUARDA CHE COSA MANGI
di A.A. V.V.

Dalle carni al pesce, dalla pasta agli omogeneizzati, una guida - nata dalla collaborazione tra l'Ospedale Niguarda di Milano con il Diabetes Research Institute dell'Università di Miami - pensata per chi soffre di diabete e a chi è attento alla propria alimentazione.

Dalai Editore (14,90 euro)

A ottobre appuntamento
con la salute del sorriso

Oltre 10mila **dentisti** offrono una visita gratuita

ANDI - Associazione Nazionale Dentisti Italiani - e Mentadent, leader dell'igiene orale in Italia, rinnovano il tradizionale appuntamento con il Mese della Prevenzione Dentale, giunto alla 32esima edizione. Durante tutto il mese, sarà possibile fissare un appuntamento per una visita gratuita presso uno degli oltre 10 mila **dentisti ANDI**

volontari aderenti. Basta chiamare il Numero Verde Mentadent 800 800 121 - attivo per informazioni e prenotazioni dal lunedì al venerdì, dalle 9 alle 18 - per conoscere nome e indirizzo dello studio più vicino e scegliere giorno e ora. L'elenco dei professionisti aderenti è disponibile anche su www.mentadent.it e www.obiettivosorriso.it.

LA CRISI CHE FA
PERDERE
I CAPELLI

La ricerca di un impiego e la perdita di lavoro per l'attuale crisi economica sarebbero le cause dell'aumento dei casi di caduta dei capelli nei soggetti fortemente stressati. Il dato è riportato dallo studio dell'IHRF, fondazione di ricerca per la patologia sui capelli, presieduta dal dott. Fabio Rinaldi, docente presso La Sorbona.

IL GIROVITA XL
RADDOPPIA IL RISCHIO DI MORTE

Le persone con peso normale, ma concentrato sulla fascia addominale, hanno un rischio cardiovascolare 2,75 volte più alto e un rischio di morte per tutte le cause 2,08 volte maggiore rispetto alle persone obese. Il messaggio degli autori dello studio è

che dovremmo imparare a tenere sotto controllo il Whr (rapporto tra girovita e circonferenza fianchi): se il risultato di questo calcolo è maggiore o uguale a 0,90 negli uomini e a 0,85 nelle donne, i pericoli per la salute del cuore sono al picco massimo.