

ottobre 2003

salve

SALUTE BELLEZZA FITNESS ALIMENTAZIONE

DIETA
QUELLA GIUSTA
ETÀ PER ETÀ

OSTEOPOROSI
LE COSE
DA SAPERE

TEST
DI CHE
INTELLIGENZA
SEI?

SESSO
QUANDO LUI HA
MAL DI TESTA

pensa alla
tua pelle

RCS Media



9 771126 446009
EURO 0,00 - IN ABBONAMENTO
SONO LE SETTIMANALE ANNA N. 42

Euro 1,30

Amica mela

È tempo di fichi, e presto anche di cachi. Poi c'è ancora l'uva... Tutti frutti che i diabetici terranno alla larga. Assieme a banane e ananas. Un apporto zuccherino accettabile è solo nell'amica mela. Che fornisce anche la fibra necessaria a stare bene.

Pericolo dall'India

Gli esperti fitoterapeuti lanciano l'allarme: alcuni integratori, dimagranti e stimolanti, contengono *Sida cordifolia*. Pianta indiana dagli stessi nocivi alcaloidi dell'efedra, da anni proibita per i pericolosissimi effetti collaterali. Il consiglio? Leggete le etichette.

Cin cin di lunga vita?

Il resveratrolo, la sostanza del vino rosso che protegge dalle malattie car-

diache, forse è anche un elisir di lunga vita. Nei laboratori della Harvard Medical School americana questo polifenolo ha aumentato il tempo di sopravvivenza dei lieviti del 70%. Gli esperimenti sui primati sono in corso, non resta che aspettare quelli sull'uomo per sapere se, un brindisi dopo l'altro, camperemo fino a 150 anni.

Sì alla cipolla, no alle lacrime

In Gran Bretagna è già in vendita Supasweet, cipolla più digeribile e che non irrita gli occhi grazie a un ridotto contenuto di acido piruvico. I ricercatori della Liverpool University giurano che non è un Ogm ma un ortaggio ottenuto in un terreno a basso tenore di zolfo. Supasweet costa la metà delle normali cipolle. E l'alito cattivo? Il problema resta. Per ora, accontentiamoci.

Il succo d'orzo? Un elisir

Dalle foglioline del cereale (in foto, i suoi chicchi) si ricava un integratore da bere, dalle virtù antiossidanti. Il prodotto (*Green Magma*, in farmacia) arriva dal Giappone ed è una polvere verde: se ne sciolgono 2 cucchiaini in 200 ml d'acqua e si beve venti minuti prima dei pasti principali.

Più vispi con il pesce

I grassi polinsaturi del pesce migliorano le funzioni cerebrali nelle cavie. E negli uomini? Ecco la risposta: al *Rush Institute of Healthy Aging* di Chicago hanno analizzato

per 4 anni le abitudini alimentari di 815 persone tra 65 e 94 anni per dedurre che chi mangia pesce almeno una volta a settimana ha una probabilità inferiore del 60% di sviluppare l'Alzheimer rispetto a chi ne mangia meno.

