

Il consumo di frutta secca può aiutare a mantenere il cuore in salute, contribuendo alla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Per questo i pistacchi della California hanno ottenuto il simbolo "Heart-Check" dell'American Heart Association che identifica gli alimenti che fanno bene al cuore.

Dieta e attività fisica regolare Due modi per aumentare la fertilità

LE REGOLE sembrano sempre uguali. Ciò che vale per prevenire infarti, tumori e malattie degenerative vale anche per recuperare la fertilità. L'attività fisica regolare fortifica gli spermatozoi e migliora la fertilità maschile. Lo ha verificato uno studio della Urmia University in Iran su alcuni uomini che, dopo aver iniziato a fare esercizio fisico dalle 3 alle 5 volte alla settimana, dopo sei mesi hanno mostrato un miglioramento della qualità e del numero degli spermatozoi, nonché della motilità. Lo studio, pubblicato sulla rivista *Reproduction*, ha anche verificato che l'attività fisica, seppure di moderata intensità ma praticata in modo continuo, dà risultati migliori rispetto a quella di intensità maggiore. Attualmente, in assenza di patologie organiche e/o disfunzionali, le indicazioni che vengono date agli uomini per migliorare la possibilità di concepire sono quelle di combinare un'alimentazione sana, con esercizio fisico regolare, smettere di fumare e ridurre l'alcol.

Inquinamento e stili di vita errati I primi nemici degli spermatozoi

ECOFODFERTILITY è un progetto di ricerca multicentrico e interdisciplinare di biomonitoraggio umano volto a comprendere gli effetti combinati dell'inquinamento e degli stili di vita sulla salute riproduttiva maschile quale principale indicatore di salute. I primi risultati sono già stati pubblicati su *Reproductive Toxicology*. In Italia, il progetto è già esecutivo in Campania e si svilupperà a breve anche in altre 9 regioni. La qualità del seme umano è una vera e propria sentinella della salute. Rappresenta, infatti, un precoce e sensibile marker di esposizione ambientale assumendo un ruolo chiave per la conoscenza del rapporto ambiente-salute e per lo sviluppo di innovativi programmi di prevenzione primaria. Errati stili di vita come fumo, alcol e droghe, spesso prese insieme, e consumo di anabolizzanti sono abitudini sempre più diffuse anche tra i minorenni.

LA FONDAZIONE VERONESI

«Aiutiamo i giovani a fare ricerca Per loro 185 nuove borse di studio»

«**PORTIAMO** la scienza fuori dai laboratori per costruire un vero dialogo con la società civile». È la parola d'ordine lanciata da Paolo Veronesi, presidente della Fondazione Umberto Veronesi, figlio del noto oncologo recentemente scomparso e direttore della divisione senologia chirurgica dell'Istituto europeo di Oncologia (IEO) di Milano. Con questo programma la Fondazione Umberto Veronesi apre il nuovo anno che si prospetta ricco di iniziative. Saranno, infatti, ben 185 le borse di studio che la Fondazione finanzia per giovani ricercatori selezionati fra le migliori promesse della ricerca italiana e internazionale. E si inaugura un portale rinnovato (www.fondazioneveronesi.it), dedicato all'informazione sulla salute e alla promozione della ricerca. Ma non solo. Partiranno nuove iniziative editoriali dedicate alla corretta informazione anti bufale, nuovi forum e manuali per migliorare la vita quotidiana dei malati e dei loro familiari. «Le 185 borse di studio, venticinque in più rispetto allo scorso anno, – precisa Chiara Tonelli, prorettore dell'Università di Milano e direttore scientifico della Fondazione – saranno erogate a fronte di oltre 700 domande per aiutare la ricerca in alcune aree specialistiche: oncologia, cardiologia, neuroscienze e nutrigenomica».

In particolare, 25 progetti riguardano il tumore del seno, 10 le malattie dell'infanzia, 10 la salute dell'uomo. La scelta dei vincitori ha tenuto conto di parametri quali il numero di pubblicazioni, l'esperienza all'estero, l'innovatività, la fattibilità. La Fondazione Umberto Veronesi, nata nel 2003 con lo scopo di promuovere la ricerca scientifica, punta molto sulla prevenzione, in particolare con i progetti «Gold for Kids» per la salute dei bambini (250mila ammalati di tumore all'anno), «Pink is Good» per la Salute al femminile (in Italia, 50mila donne ogni anno si ammalano di cancro al seno, ma con prospettive di guarigione sempre più alte) e SAM, per la salute dell'uomo (il tumore della prostata è il quarto più diffuso, dopo quelli di colon, polmone e mammella). «I nostri obiettivi principali – afferma Donatella Barus, direttore del sito della Fondazione Veronesi, che lo scorso anno è stato visitato da 4 milioni di persone – sono divulgare il più possibile i benefici della scienza e della ricerca, educare col linguaggio della gente al metodo scientifico, promuovere la prevenzione e migliorare la consapevolezza di tutti. La Rete è una potente risorsa per migliorare la cultura della salute, se consideriamo che oggi, una ricerca su venti riguarda proprio un argomento inerente alla salute».

Maurizio M. Fossati

INSONNIA?

MELATONINA[®]
ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE



MELATONINA 1mg ACT 1mg
150 COMPRESSE

MELATONINA 1mg ACT 3mg
120 COMPRESSE

MELATONINA 3mg ACT FORTE 5mg
90 COMPRESSE

ANSIA e STRESS?



MELATONINA 1mg
+ **FORTE 5** Complex
e VALERIANA 45mg
ACT
INTEGRATORE ALIMENTARE
60 COMPRESSE

MELATONINA[®]
ACT GOCCE 15 ml
INTEGRATORE ALIMENTARE



1 mg = 2 GOCCE

300 GOCCE

IL BUON SONNO
A SOLI
€9.90
IN FARMACIA



VALERIANA[®]
ACT 125mg
INTEGRATORE ALIMENTARE
60 COMPRESSE