

LA BUONA VITA SALUTE / BENESSERE



0,5
i grammi di polifenoli assunti bevendo un bicchiere di vino al giorno

3%
la concentrazione massima del resveratrolo (dalla forte azione antinfiammatoria) nel vino rosso, in mg per litro

1
bicchiere al giorno: quantità massima di vino che dovrebbero assumere le donne

CON IL PESCE, MEGLIO UN BICCHIERE DI ROSSO

Il classico binomio pesce-vino bianco non è sempre la scelta migliore: parola di gourmand. E di scienziati. Oltre a esaltare il gusto di numerosi piatti di mare, un calice di rosso è infatti molto più ricco di polifenoli, antiossidanti naturali in grado di proteggere i grassi buoni, cioè quelli insaturi contenuti appunto nel pesce. È quanto risulta da uno studio italiano, pubblicato su Food research international e incentrato sugli effetti del Buttafuoco, un vino Doc dell'Oltrepò Pavese. Gli autori della ricerca hanno constatato che gli antiossidanti forniti dal vino rosso proteggono gli acidi grassi polinsaturi dall'attacco dei radicali liberi. Per la precisione, questa azione protettiva viene esplicita maggiormente con gli omega-3, preziosi antinfiammatori naturali, utili per la salute del cuore. Caterina Costa

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

RIMANERE GIOVANI PIÙ A LUNGO

Nel 2050 gli over 60 saranno due miliardi, contro i 600 milioni del 2000. Il mondo invecchia e le patologie legate all'avanzare degli anni aumentano. Nello stesso tempo, il mito dell'eterna giovinezza si rafforza. Tanto che le spese per gli interventi estetici sono aumentate del 30 per cento nel 2010. Ma il segreto del *successful aging* va oltre il ritocchino e gli scienziati stanno assemblando i tasselli di quel puzzle che è l'**elisir di giovinezza: un mix di alimentazione, movimento e igiene mentale.**

«Una caratteristica delle patologie dell'aging è la disgregazione dei meccanismi di controllo dei processi infiammatori», spiega il professor Giovanni Scapagnini, segretario della Società italiana di nutriceutica.

«Le cellule perdono la capacità di ripararsi e difendersi. Ma il processo si può rallentare con **specifiche strategie: consumare cibi antiaging e abbandonare la sedentarietà per favorire l'aumento delle capacità adattative delle cellule** e la plasticità neuronale che garantisce pensieri lucidi ed emozioni stabili».

Il menù ideale? Meno calorie e più alimenti capaci di ridurre gli stati infiammatori e potenziare i sistemi di difesa: tè verde, probiotici (dallo yogurt alle verdure fermentate usate in macrobiotica), cereali integrali e verdure. La strategia è più efficace se viene personalizzata grazie ai sofisticati mezzi diagnostici della medicina antiaging: analisi del Dna, valutazioni metaboliche e biostrutturali, controlli osteopatici e cognitivo-comportamentali. «In base ai risultati», spiega Scapagnini, **viene prescritto un piano alimentare personalizzato con somministrazione di integratori alimentari ad hoc.**

Anche il calore e il relax sono fondamentali per dimostrare meno anni. Infatti, co-

*Alito cattivo?
Per risolvere il problema c'è un sito ad hoc. Utile la sezione "Come posso dirlo", con consigli per aiutare chi soffre di alitosi senza offenderlo*

Info: (www.meridol-halitosi.com/it)



me sottolinea Scapagnini, «il calore termale esercita uno stimolo in grado di attivare i meccanismi di difesa. Bagni di vapore e fangoterapia innalzano la temperatura favorendo la produzione nel sangue di proteine che stimolano i processi di riparazione cellulare». Un altro fondamentale **strumento antiaging è l'igiene**

mentale assicurata dalla meditazione o dal rilassamento. Queste tecniche, infatti, producono una risposta vincente contro lo stress responsabile del 70-80 per cento delle malattie. Il segreto? La ripetizione di parole che "addormentano" l'emisfero sinistro del cervello. «Recitando il rosario, si ha un effetto rilassante simile a quello ottenuto con i mantra tibetani», dice il professor Herbert Benson, pioniere della ricerca sull'interazione mente-corpo. «L'importante è farlo con costanza: 20 minuti al giorno». I risultati sono proporzionali alla durata del trattamento: dopo cinque anni si dimostrano in media cinque anni in meno rispetto all'età anagrafica, 12 se si superano i sei anni di pratica costante. **Grazia Pallagrosi**

IN CLINICA O NELLA SPA

Programmi specifici per invecchiare in salute vengono proposti dai medici dell'Amia (Associazione italiana di medicina antiaging, numero verde 800/135472) e dagli specialisti dell'Associazione italiana medici contro l'invecchiamento (<http://www.medicinaantiage.com>). È anche possibile coniugare medicina predittiva e coccole in alcune spa, come Grotta Giusti (Monsummano Terme), dove in sette giorni si fanno gli esami diagnostici, si ottiene un piano alimentare strategico, si sfrutta il termalismo antiage e si ottiene la valutazione del proprio metabolismo. Info: TEL. 0572-90771, (www.grottagiusti.com).

500

mila sono le italiane impegnate nelle organizzazioni di volontariato, di cui 300mila in modo continuativo. Il 56,3 per cento di loro ha più di 45 anni.

(Fonte: Fivol)

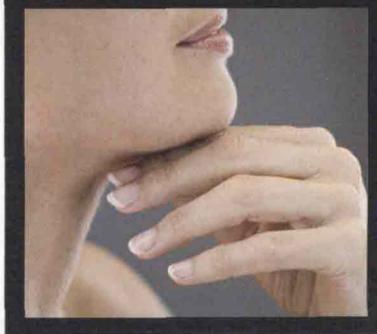
NEWS

UN FILLER fuori dal coro

Una sostanza riempitiva "dolce", che cura la pelle dall'interno, prodotta con elevati standard qualitativi. Sono le caratteristiche di un innovativo filler (Glytone)

«La cui formulazione, un'associazione di acido ialuronico e mannitolo (zucchero), dona immediatamente turgore alla pelle e, al contempo, stimola la produzione di collagene, curando le rughe dall'interno, grazie a un antiossidante (mannitolo) che contrasta la produzione di radicali liberi indotta dallo stress iniettivo», spiega Giuseppe Sito, docente della Scuola superiore post-universitaria di medicina a indirizzo estetico Agorà di Milano.

Raimonda Boriani



Gettyimages, Corbis, Tipsimages, GalleryStock



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

specialista in dermatologia
e docente del master di medicina estetica
all'Università di Pavia

LE CURE PER UNGHIE sane e belle

«Cara dottoressa, soprattutto in inverno le mie unghie diventano fragili e si spezzano con facilità. Cosa consiglia per rinforzarle?». Loredana Z. (Teramo)

Sicuramente avere unghie sane e belle è segno di benessere. Quando godono di buona salute, sono resistenti ma flessibili, hanno un colore rosato e la superficie liscia e uniforme. **La loro fragilità può essere dovuta a malattie debilitanti, cure prolungate con farmaci e fumo di sigaretta;** in questi casi, è consigliabile una visita dermatologica. Per capire meglio gli inestetismi ai quali vanno incontro, è utile ricordare la loro struttura. Composta, principalmente, da cheratina, proteina a sua volta costituita da aminoacidi (in particolare cistina, arginina e acido glutammico), da sali minerali (ferro, zinco, rame) e da vitamine (B6, A, C, E, H, detta anche biotina), che conferiscono alle unghie elasticità e resistenza. Data la loro permeabilità, quando sono immerse nell'acqua si gonfiano come minuscole spugne e, asciugando, rilasciano tutto il liquido che hanno assorbito. **Il frequente succedersi di idratazione e disidratazione le rende secche, fragili e spezzabili.** In questi casi bisogna evitare il più possibile il contatto con l'acqua e asciugarle molto bene.

Per trattarle, può fare bagni d'olio d'oliva, mandorle o germe di grano, che nutrono, ammorbidiscono la cheratina e riducono l'evaporazione. A provocare lo scollamento e sfaldamento degli strati di cheratina sono invece i detersivi e la

polvere. Quest'ultima, in particolare, secca la lama cornea dell'unghia provocando micro-fessurazioni (onicoressi) che fanno sfaldare i bordi liberi. Come prevenzione, è utile indossare guanti di gomma durante i lavori domestici e, quando si fa la manicure, applicare la base passando il pennellino anche sotto il bordo libero, per ricoprirlo di una guaina protettiva.

Infine, se sono molli, la causa è sostanzialmente un insufficiente apporto proteico. Problema aggravato da lavaggi frequenti, soprattutto in acqua calda. **La cosa migliore è usare un fortificante in gel o crema, a base di vitamine e aminoacidi,** che fornisce alla matrice delle unghie le sostanze necessarie alla sintesi di cheratina di miglior qualità. Sempre in ambito preventivo, è utile un'alimentazione equilibrata, indispensabile per una buona crescita delle unghie che, come i capelli, hanno bisogno di particolari sostanze nutritive, proteine, sali minerali e vitamine che

ho citato poc'anzi. In più, previo consulto medico, **può optare per un trattamento periodico con nutraceutici, che aiutano l'organismo dall'interno,** quando l'apporto nutritivo si dimostri insufficiente o le stressanti condizioni endogene lo rendano necessario.

Inviare le vostre lettere per Magda Belmontesi all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hearst.it



67% la percentuale di italiani che consuma dosi elevate di bevande alcoliche.
(Fonte: Istituto superiore di sanità)

NEWS

IL SONNO FA bene al cervello

Secondo una ricerca americana, dormendo bene si metabolizzano i dati assimilati di giorno creando lo spazio per apprendere di nuovi. Lo studio ha analizzato l'attività cerebrale di alcuni moscerini che, dopo aver trascorso i primi giorni di vita in tubicini scuri, sono stati lasciati liberi in un ambiente luminoso per 12 ore. Gli studiosi hanno rilevato che il numero di sinapsi (strutture che consentono la comunicazione delle cellule nervose) era così aumentato in tutti i soggetti. In seguito, alcuni insetti sono stati messi ancora a dormire, mentre gli altri sono stati lasciati liberi. Risultato: nei primi il livello sinaptico era rimasto elevato, in quelli che avevano volato era tornato normale.

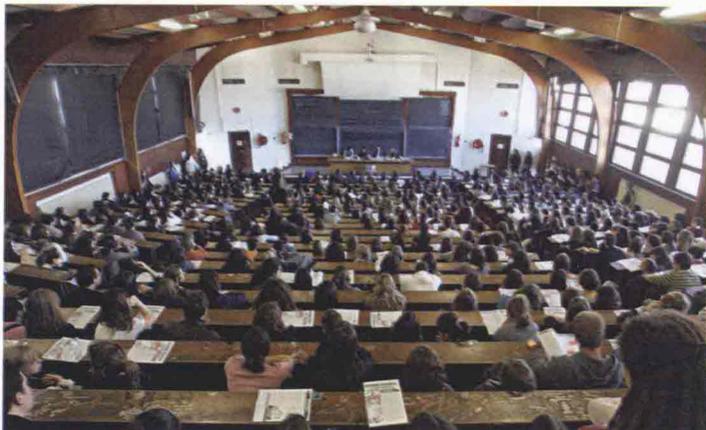
Concetta Desando



SESSO: DIPENDE DA UN GENE

Asvelame il ruolo cruciale è uno studio dell'Università di Minneapolis. Per la precisione, nei test condotti sui topi è bastato spegnere il gene Dmrtl durante lo sviluppo del feto per modificare il sesso dopo la nascita. Precedenti ricerche avevano mostrato che la perdita di un fattore di trascrizione, Foxl2, nell'ovario adulto può trasformare le cellule femminili in maschili; impossibile l'inverso: il sesso maschile non sembrava reversibile. L'équipe Usa ha invece dimostrato che, spegnendo il gene Dmrtl nelle cellule del Sertoli dei topi, si attiva appunto Foxl2 e i testicoli si trasformano in cellule ovariche, con la femminilizzazione dei roditori.

Sara Rigamondi



L'UNIVERSITÀ DEL VINO

di Loredana Oliva

Bastano due ore di Tgv, si lascia Parigi con le sue accademie blasonate e si arriva in Aquitania, dove ci sono i campus e i laboratori avveniristici dell'Università di Bordeaux. Un polo di studio che ospita 18mila studenti, tremila dei quali provenienti dall'estero. Tutte le università francesi stanno cambiando, grazie a una riforma di portata storica che trasformerà gli attuali 82 atenei in una ventina di super-campus, ma Bordeaux fa da apripista, con una dotazione di dieci milioni di euro appena ricevuti dal ministero dell'Università. Tra le priorità dell'ateneo, l'innovazione, la ricerca, le tecnologie digitali e l'accoglienza di laureandi e ricercatori di tutto il mondo.

Che cosa si può studiare a Bordeaux? In questa terra votata alla produzione di vini di eccellenza, innanzitutto i programmi proposti dall'Institut des sciences de la vigne et du vin: corsi di laurea legati alla vinificazione o alla certificazione della qualità enologica; master che affrontano il rapporto tra il vino e l'ambiente; diritto, leggi e regolamenti internazionali relativi al settore vitivinicolo.

Lo studio della vite riguarda anche un altro importante centro di ricerca, l'Institut for interdisciplinary neuroscience, che fa parte del Centre national de la re-

cherche scientifique e dell'Université Segalen. In questo polo scientifico vengono effettuati esperimenti che stanno confermando la stretta relazione tra le sostanze antiossidanti contenute nel vino e la prevenzione dell'invecchiamento cerebrale, con effetti anche sull'incidenza della demenza senile o dell'Alzheimer.

Info: (www.isvv.fr/isvv/isvv_formation).

ARCHEOLOGIA HI-TECH

Dimenticate le teche povere e le aule dove si ricostruiscono pezzi di vasi e anforette: l'immaginario collettivo sulle facoltà di archeologia viene spazzato via entrando alla Maison de l'Archéologie et l'Archéopôle d'Aquitaine, sempre a Bordeaux, che ospita il laboratorio LaScArbx. Si tratta di un progetto innovativo che accosta archeologia, storia, antropologia biologica, studio dell'ambiente delle prime ere geologiche e scienza dei materiali a innovativi strumenti ad hoc permettendo di datare i siti archeologici più antichi e ricostruirli in 3 dimensioni. Secondo le previsioni, questo progetto creerà nuovi posti di lavoro, consentendo di scoprire e valorizzare siti sconosciuti, e darà vita a nuove professioni legate al turismo in ambito culturale.



A dirigere il progetto è Valérie Fromentin, entusiasta docente di greco classico.

Gli studenti e ricercatori interessati possono consultare il sito dell'Istituto Ausonius di ricerca sull'antichità e il Medio Evo (www-ausonius.u-bordeaux3.fr) e contattare direttamente Valérie Fromentin all'indirizzo email (valerie.fromentin@u-bordeaux3.fr).

22 miliardi

di euro: cifra investita dal governo francese per migliorare l'insegnamento superiore e la ricerca scientifica. L'università di Bordeaux, uno dei poli di eccellenza d'Oltralpe, ha ricevuto 10 milioni.

IN CERCA di talenti

Invest your talent è un'iniziativa del ministero degli Esteri italiano, di quello dello Sviluppo economico, delle Camere di commercio e di Icc (Istituto nazionale per il commercio estero) che fornisce borse di studio agli studenti stranieri per frequentare in Italia corsi di laurea specialistica biennali e master (in lingua inglese). Le lezioni si tengono in alcuni tra i più importanti atenei del nostro Paese e riguardano ingegneria, economia, management, architettura e design. Oltre allo studio, il programma prevede anche stage formativi offerti da imprese e istituti bancari, tra cui: Poltrona Frau Group, Avanzi, Lorenz Spa, Adidas, Banca Sella, Delta R&S, Ars Logica, Telecom Italia, St Microelectronics, Blackbirds srl, Teuco Spa, IGuzzini, Bocchini Spa, EthLab srl, CreateNet.

Info: (www.postgradinitaly.esteri.it).

INFO

Per conoscere i requisiti necessari per iscriversi all'Università di Bordeaux, si può contattare il Dipartimento di relazioni internazionali: sito (www.univ-bordeauxsegalen.fr); email: secr@u-bordeaux2.fr; tel. +33 (0)5575713 02; fax +33(0)557571557.

MULTA IN AUTO? Attenzione ai tempi per fare ricorso

È una nuova tegola per gli automobilisti. La novità è scattata da qualche settimana e prevede tempi dimezzati per chi decide di rivolgersi al giudice di pace per fare ricorso contro una multa per violazioni al codice della strada. Il tempo utile per questo tipo di operazione scende infatti a soli 30 giorni, dai 60 di prima. Insomma, una sveglia anticipata per chi desidera opporsi alla sanzione ricevuta. Sempre che si sia disposti a pagare il contributo unificato per i ricorsi alle multe, introdotto nel gennaio 2010 e pari a 37 euro.

Eleonora Castello



UNA POLIZZA PER CHI SCIA

Sci Noproblem è la polizza proposta da Europ Assistance per chi è in procinto di partire per la settimana bianca. In caso di infortunio, la copertura assicurativa, valida sulle piste di tutta Europa, prevede il rimborso dello ski pass e delle lezioni non godute, spese per il rientro del convalescente, autista a disposizione nel caso in cui il ferito non sia in grado di guidare, la disponibilità di un medico 24 ore su 24, la copertura responsabilità civile con un massimale di 250mila euro, indispensabile nei periodi di affollamento delle piste, quando il rischio di incidenti aumenta. C'è anche la "formula famiglia", il cui costo non dipende dal numero dei componenti del nucleo familiare.

Per acquisti: numero verde 800/443322, (www.europassistance.it). E.C.

6 miliardi di dollari:
è il giro d'affari mondiale
del commercio equo e
solidale, grazie al quale
ogni anno più di un milione
di contadini dei Paesi poveri
viene strappato alla miseria.

La Buona Vita è a cura di PAOLA PARDIERI

INDIRIZZI

COORDINATE

Per informazioni sui prodotti pubblicati
su questo numero di GIOIA

ARMANI CASA
www.armanicasa.it
AZZARO
www.azzaro-couture.com

BLU BYBLOS
BORSE
Prod. da Brand Industry,
tel. 049/8843200

BLUMARINE
Tel. 02/784340,
www.blufin.it

BOTTIGLIERI
DESIGN
Tel. 081/401197
BRACCIALINI
Tel. 055/75771,
www.braccialini.it

CAFÈNOIR
www.cafenoir.it
CALZEDONIA
Tel. 045/8604111

CAVALLI
E NASTRI
www.cavallienastri.com
CÉLINE
Tel. 02/77885911,
www.celine.com

CESARE
PACIOTTI
Tel. 02/76013887,
www.cesare-paciotti.com
CHANEL
Numero
Verde 840 000 210,
www.chanel.com
COIN CASA
www.coin.it

DAKS
Tel. 02/36535120,
www.daks.com
D&G
Numero
Verde 800 930 980,
www.dolcegabbana.com
DIESEL
OROLOGI
Fossil Italia S.r.l.,
Customer Service
0444/955955,
www.fossil.it

DIOR
Tel. 02/38595959,
www.dior.com
DOLCE
GABBANA
Customer Service
0331/409211,
www.dolcegabbana.it
DONATELLA
PELLINI
Tel. 02/72010569

ELISABETTA
FRANCHI
Tel. 051/6647370,
www.elisabettafranchi.it
EMPORIO
ARMANI
Tel. 02/723181,
www.giorgioarmani.it

FAIREETALE
www.faireetale.com
FRATELLI
ROSSETTI
Tel. 0331/552226,
www.rossetti.it

GEOSPIRIT
Numero
Verde 800 889 533,
www.geospirit.it
GIORGIO
ARMANI
Tel. 02/723181,
www.giorgioarmani.it

GIVENCHY
BY RICCARDO
TISCI
www.givenchy.com
GLASSING
www.glassing.it
GUCCI
Tel. 02/771271,
www.gucci.com

JIL
SANDER
Tel. 02/8069131,
www.jilsander.com
JUST
CAVALLI
www.robertocavalli.net

LES COPAINS
B.v.m. S.p.A.,
tel. 051/536011,
www.lescopains.com
LORIBLU
Tel. 0734/994696,
www.loriblu.it
LOUIS VUITTON
Numero
Verde 800 308 980,
www.louisvuitton.com

MAX&CO.
Tel. 0522/537711,
www.maxandco.com
MINOTTI
www.minotti.com
MISSONI
Tel. 02/8545821
MIU MIU
Tel. 02/3498121,
www.miiumiu.com

M MISSONI
Tel. 0445/427546,
www.m-missoni.com
MOSCHINO
Tel. 02/6787731,
www.moschino.com
MSGM
www.msgm.it

PATEK
PHILIPPE
Tel. 02/76390034,
www.patek.com
PENNYBLACK
Manifatture
del Nord S.r.l.,
tel. 0522/3581,
www.pennyblack.com

PENTA
LIGHT
Penta S.r.l.,
www.pentalight.it
PORADA
www.porada.it

RAOUL
www.raoul.com
ROBERTO
CAVALLI
Tel. 055/32421,
www.robertocavalli.it
ROCCOBAROCCHO
BORSE
Miriadè,
tel. 081/8266701

SABA
ITALIA
www.sabaitalia.it
SALVATORE
FERRAGAMO
Tel. 02/7711141,
www.ferragamo.com
SERGIO
ROSSI
Tel. 02/7632081,
www.sergiorossi.com
SPORTMAX
MaxMara S.r.l.,
tel. 0522/3991
STEPEVI
www.stepevi.com

VALENTINO
Tel. 02/624921
VALENTINO
GARAVANI
Tel. 02/624921
VENINI
Tel. 041/2737211,
www.venini.it
VIONNET
Tel. 02/49682500,
www.vionnet.com