

**Newspaper metadata:**

Source: F Settimanale Author:  
Country: Italy Date: 2021/06/01  
Media: Periodics Pages: 117 - 117

**Media Evaluation:**

Readership: 400.000  
Ave € 95.000  
Pages Occuped 1.0



Web source:

**BENESSERE NEWS**

DI CHIARA DALL'ANESE

Le sette migliori notizie della settimana

# I POTERI DEI BAMBINI

**1** Secondo uno studio su *Social Psychological and Personality Science*, i bambini spingono a essere più generosi. Gli autori hanno osservato duemila persone circa davanti al banchetto per la raccolta fondi a favore di un'associazione per pazienti oncologici, lungo una strada di Bath (Regno Unito). Il numero di chi si fermava, e donava denaro, raddoppiava quando in quel momento, nella via, erano presenti bambini.



**2 CONNESSI SENZA RISCHI**  
Si chiama Agenore il nonno protagonista di *Interland, avventure digitali*: libro per insegnare a bambini e ragazzi a utilizzare il web in modo responsabile. Creato da Google, in collaborazione con Polizia di Stato, Fondazione **Mondo Digitale** e Altroconsumo, si scarica gratuitamente, [beinternetawesome.withgoogle.com](http://beinternetawesome.withgoogle.com)

**3 E ADESSO COSA MANGIO?**  
In menopausa, il rischio di ingrassare aumenta. Per evitarlo, c'è *Calorie & Menu* per la menopausa, calcolatore online che, in base a età, peso e altri dati, indica calorie, pasti e alimenti da mettere in tavola. [educazionenutrizionale.granapadano.it](http://educazionenutrizionale.granapadano.it)

**OCCHIO AL PESO** TRA I 45 E I 60 ANNI, 47 DONNE SU 100 FANNO VITA SEDENTARIA E SOLO 32 SVOLGONO ATTIVITÀ FISICA MODERATA (OSSERVATORIO GRANA PADANO)



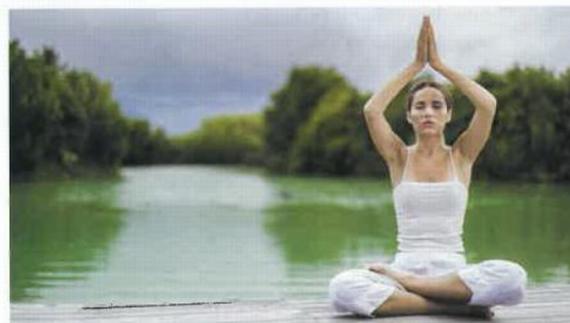
*Alimentazione, infanzia, psicologia, salute*

**4 DONIAMO CULLE SOLIDALI?**  
Non tutti hanno la possibilità di far dormire i propri bambini in una culla. In Uganda, dove il rischio di mortalità nei primi 12 mesi di vita è elevato, anche per l'assenza di ripari specifici, è nato il progetto Kokono. Si costruiranno ovetti con zanzariere, totalmente biodegradabili, da destinare ai neonati di famiglie in difficoltà, a ospedali e orfanotrofi. Si può sostenere l'iniziativa partecipando alla raccolta fondi online, con donazioni a partire da 15 euro, [produzionidalbasso.com](http://produzionidalbasso.com)



**5 L'APP PER CHI AFFRONTA IL CANCRO**  
Pinktrainer, app ideata dal Policlinico S. Orsola di Bologna, permette alle pazienti colpite da tumore ovarico di avere cure personalizzate e filo diretto con i medici. Per renderla operativa, Loto Onlus ha avviato una campagna di raccolta fondi, [ideaginger.it](http://ideaginger.it)

**6 ADDIO DOLORETTI**  
A fine giornata i polpacci sono gonfi e fanno male? Cambia scarpe e appoggia il piede su una pallina da tennis. Ti spiega perché Sara Compagni, chinesologa e autrice di *Postura da paura* (Sperling & Kupfer, 16,90 euro), guida con esercizi per migliorare forma fisica e benessere.



## 7 Cervello giovane con lo yoga BASTANO 12 MINUTI AL GIORNO

Oltre a tenere lontano lo stress e calmare il battito cardiaco, la meditazione mantiene giovane il cervello. Lo afferma uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Alzheimer's Disease*. Gli autori spiegano che bastano 12 minuti al giorno di yoga, o altre

discipline rilassanti, per dimezzare il rischio di sviluppare malattie neurodegenerative, come il morbo di Alzheimer. Grazie all'azione rilassante, infatti, si evitano gli effetti biochimici negativi che lo stress esercita sui neuroni.