

**BENESSERE NEWS**

*Alimentazione, salute, coppia, animali*

DI CHIARA DALL'ANESE

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

# LE VIRTÙ DEL MIELE

Se vuoi dolcificare tè e tisane, preferisci il miele allo zucchero. Secondo uno studio su oltre 1100 persone, pubblicato sulla rivista *Nutrition Reviews*, grazie a questo alimento è possibile migliorare la salute cardiometabolica. Con 40 grammi di miele al giorno (pari a due cucchiaini), si riducono infatti glicemia a digiuno, colesterolo totale, cattivo (Ldl) e trigliceridi. In più, aumentano i valori di colesterolo buono. I migliori benefici si ottengono con i mieli monofloreali (ottenuti da un solo tipo di fiore: acacia, castagno, tiglio) e non pastorizzati.

1



2

## QUATTROZAMPE DA SALVARE

Humane Society International è l'associazione che, in tutto il mondo, protegge cani e gatti vittime di crudeltà e abusi. Contrasta il commercio di carne di cane e gatto in Asia, soccorre i randagi, offre cure veterinarie e assistenza agli animali in situazioni di emergenza, come in Ucraina. Puoi supportarli acquistando i loro gadget natalizi, [hsi.org](http://hsi.org)



## CONTA I TUOI BATTITI

Una volta al giorno, appoggia indice e medio di una mano sul polso alla base dell'altra e conta i battiti. Basta questo semplice gesto per riconoscere la fibrillazione atriale, aritmia che rende il battito irregolare e può causare embolie e ictus cerebrale. Per comprenderla meglio c'è l'ebook gratuito, scaricabile online, *Il mio cuore elettrico*, dei cardiologi Massimo e Luca Santini (ed. Il Foglio), [ilcuorediroma.org](http://ilcuorediroma.org)



3

4

## UN PRANZO PER TUTTI

Fino al 27 dicembre, torna la campagna solidale di Sant'Egidio *Aggiungi un posto a tavola*, che permetterà alla comunità di accogliere le persone fragili per regalare loro un vero pranzo di Natale. Per sostenere l'iniziativa, basta chiamare o inviare un sms al numero 45586, [santegidio.org](http://santegidio.org)

5

## UN CORTO PER CAPIRE L'ALZHEIMER

Cosa significa ricevere una diagnosi di Alzheimer? Cosa prova chi vede sfumare i propri ricordi? Lo racconta il corto in crowdfunding *Milena, la danza delle foglie*, alla cui realizzazione si può contribuire con una donazione, [produzionidalbasso.com](http://produzionidalbasso.com)



## DONA UN PANETTONE

Fino al 19 dicembre, nelle pasticcerie milanesi che aderiscono all'associazione Panettone Sospeso, si potrà lasciare un panettone già pagato per chi non ha la possibilità di acquistarlo. Per ogni dolce "sospeso", i punti vendita ne doneranno un secondo, e anche chi vive in altre città può contribuire con donazioni online, [panettonesospeso.org](http://panettonesospeso.org)

6

7

## QUEI GRAZIE CHE RAFFORZANO LA COPPIA

Il segreto per far funzionare un rapporto di coppia? Pronunciare più spesso la parola *grazie*. Secondo una ricerca su 316 coppie, pubblicata sulla rivista *Journal of Social and Personal Relationships*, la gratitudine aiuta a rinforzare il legame, a renderlo più stabile e resiliente e a gestire meglio discussioni, conflitti e situazioni di stress. La chiave, spiegano gli autori, è fare in modo che nella coppia ciascuno si senta apprezzato dall'altro: per questo, oltre ai ringraziamenti, non devono mancare i complimenti.