

BENESSERE NEWS

LE 7 MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

A CURA DI SILVIA GAVINO

L'autocontrollo si impara

È un'arma potentissima nella vita, nelle relazioni, nel lavoro. E si può coltivare



Negli Anni '60 lo psicologo Walter Mischel (1930-2018) diede a un gruppo di bambini un dolcetto a testa. «Chi resiste 15 minuti ne avrà due», ricorda nel saggio *Il test del marshmallow* (Carbonio Editore, 16,50 €). Monitorando il gruppo per oltre 20 anni, scoprì che chi era riuscito ad attendere, spostando in qualche modo l'attenzione sulla gratificazione futura invece che su quella immediata, ha avuto migliori risultati nella vita. Ma il grande lavoro del terapeuta è stato dimostrare che la forza di volontà si può imparare anche da adulti. E ha dedicato i suoi studi a testare le strategie più efficaci. La prima? Tieni un diario di ciò che scatena le tue perdite di controllo. E trova i tuoi personalissimi rimedi per gestirle. «La capacità di controllarci può proteggerci dalle nostre fragilità. Non le elimina del tutto, ma ci aiuta a convivere meglio».

RITROVARE IL SONNO IN MENOPAUSA

Otto donne su 10 quando entrano in menopausa iniziano a soffrire di insonnia cronica associata al rischio di depressione. Lo rivela il Convegno nazionale Italia sonno 2019. Ritrovare un buon riposo è più semplice affidandosi ai centri specializzati. Trovi la lista di quelli accreditati Aims (Associazione italiana medicina del sonno) su sonnomed.it



CONTRO LO STRESS 20 MINUTI NEI BOSCHI

Sapevamo già che stare a contatto con la natura riduce la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, ma non conoscevamo "le dosi". Una ricerca sulla rivista *Frontiers in Psychology* dice che i risultati maggiori si ottengono trascorrendo da 20 a 30 minuti seduti o passeggiando in qualsiasi luogo che ci trasmetta il senso di vicinanza alla natura. Perché non provarci?

RINITE ALLERGICA? LAVA IL NASO!

«I lavaggi nasali con le soluzioni fisiologiche riducono i sintomi e aiutano a disinfiammare l'allergia», spiega il pediatra Michele Miraglia Del Giudice. Trovi un vademecum su aerosolterapia e asma allergica sul sito federasmaeallergie.org

BASTA CON LE DIETE!

Caroline Dooner, scrittrice, comica e insegnante di yoga, le ha provate tutte. Ed è uscita dall'ossessione per il cibo dicendo addio alle restrizioni e fidandosi del proprio corpo. Oggi è normopeso e non filiforme, ma in pace. Lo spiega in *The F*ck It Diet* (Sonzogno, euro 16), libro ricco di consigli e molto divertente. Il suo account Instagram sull'antidieta ha 42mila follower.

ABBATTI L'INQUINAMENTO IN CASA

Le regole arrivano dai ricercatori dell'Università Cattolica. 1. Arieggia le stanze almeno una volta al giorno, per 20 minuti. 2. Quando cucini usa la cappa, poi apri le finestre. 3. Arieggia anche dopo aver stirato o fatto bricolage. 4. Almeno una volta a settimana pulisci i tappeti con aspiratori dotati di filtri Hepa antiparticolato (su Amazon a partire da 30 euro). 5. Passa l'aspiratore su divani, tende, materassi e arredi in tessuto almeno una volta al mese. 6. Evita i profumatori d'ambiente. 7. Non fumare in casa. 8. Trascorri del tempo nel verde per compensare.

MANDORLE, AMICHE DEL CUORE

Ma anche della bellezza. Lo dicono ben 160 studi. In particolare, l'acido linoleico contribuisce a mantenere regolati i livelli di colesterolo, mentre zinco e rame nutrono pelle e capelli. Basta una manciata al dì.

