

## News

# Chissà se mi rompo

## Un sito svela il rischio fratture

Un test per verificare il rischio di incorrere in una frattura ossea. Lo trovate all'indirizzo internet [www.stop-alle-fratture.it](http://www.stop-alle-fratture.it). Ideato dalla Società Italiana di Reumatologia e dalla Società Italiana dell'Osteoporosi, del Metabolismo minerale e delle

Malattie dello scheletro, è uno servizio di autodiagnosi dedicato alle donne over 50. È dall'età della menopausa, infatti, che la fragilità ossea può diventare un problema. Fatto oggi, il test è in grado di predire il rischio di frattura nei prossimi 10 anni.



# LIBRI

## PRONTO SOCCORSO NATUROPATICO

di Margherita Faccio e Camilla Piantanida



Un piccolo libro di facile consultazione che fornisce suggerimenti e rimedi ai disturbi più comuni,



attraverso tecniche e prodotti naturali come fiori di Bach, fitoterapia e oli essenziali.

Ed. Urra (9,90 euro).

## IL CUCCHIAINO D'ARGENTO

100 pappe e piattini golosi a cura di Giovanna Camozzi



Una raccolta di golose ricette per i bambini da 0 a 5 anni, corredata da ricche fotografie che ne illustrano i vari passaggi. Per abituare i piccoli ai piaceri della buona cucina e alla sana alimentazione.

Ed. Domus (19 euro).

## CAMBIA LA TUA VITA CON LA TCC

di Corinne Sweet



È il primo manuale sulla TTC (Terapia cognitivo-comportamentale) rivolto al grande

pubblico. Con tecniche semplici e facilmente praticabili, insegna al paziente come superare disturbi di ansia, difficoltà relazionali o depressione.

Ed. Vallardi (13 euro).

# 11 CHILOMETRI AL GIORNO

È la strada percorsa da Victoria Beckham per rimettersi in forma dopo il parto della piccola Harper Seven. L'ex Spice Girl ha puntato sul walking per perdere i chili che la separavano dalla sua taglia ideale (la zero?): tre chilometri al mattino e quattro il pomeriggio. Potremmo imitarla: dicono che il walking rilassi e faccia sentire più felici. Chissà se succederà anche Victoria, mai vista con un sorriso sulle labbra?



# PECCATO DI GOLA, COS'ALTRO?

Secondo il Tribunale di Francoforte, la più nota crema spalmabile al cacao e nocciolo (avete capito di quale si tratta?) ha un'etichetta ingannevole: dichiara il quantitativo di vitamine e minerali presente in 100 grammi mentre per quanto riguarda grassi e carboidrati il conto viene fatto su 15 grammi di prodotto. Risultato: a uno sguardo veloce sembra che questa crema sia più ricca in vitamine che in grassi. I giudici tedeschi hanno quindi intimato alla ditta produttrice di modificare l'etichetta rendendola più chiara. Ma diciamocelo: qualcuno ha mai pensato che la famosa crema fosse soprattutto vitaminica?

# SCACCO AL TUMORE

Uno studio condotto dall'Ifo (Istituto FIRC di oncologia molecolare) e dallo IEO (Istituto europeo oncologia) apre importanti spiragli per le cure del tumore all'ovaio. Spiega Ugo Cavallaro, che ha coordinato il gruppo di ricerca: "A volte, nelle cellule tumorali, alcune proteine di superficie cominciano improvvisamente a dialogare fra loro. E questo, a sua volta, favorisce la migrazione e l'evolversi fatale del tumore, che diventa velocissimo e irreversibile nelle fasi metastatiche. La sfida, ora, è quella di poter utilizzare il fenomeno come spia per attivare tempestivamente le cure. E in futuro, di poter bloccare sul nascere il dialogo incriminato, bloccando la malattia". Il carcinoma ovarico è il più insidioso dei tumori femminili. Impredicibile, silenzioso, velocissimo, colpisce 4500 italiane ogni anno con l'80 % di recidive. L'unico modo per combatterlo è la tempestività delle cure, ma in 8 casi su 10, fanno sapere oncologi e ginecologi, le diagnosi sono tardive.

M. Zito

# CIN CIN

Vi è avanzato dello champagne da capodanno? Potrete usarlo per la dieta proposta dalla scrittrice newyorkese Cara Alwill Leyba. L'autrice ha seguito tutti i programmi dimagranti del mondo, senza mai perdere peso. Fino a quando ha deciso di integrare il suo regime da 1200/1400 calorie giornaliere con un paio di flute di champagne, perdendo circa dieci chili. I nutrizionisti interpellati non sembrano approvare e invitano a limitarsi a un bicchiere ogni tanto. Ma Cara insiste. E presto, uscirà con un libro proprio sulla Champagne Diet.

