

DI CHIARA DALL'ANESE

Le sette migliori notizie della settimana

DIVENTA BILINGUE

1 È noto che imparare una seconda lingua da bambini potenzia linguaggio e ragionamento. Ma ora una ricerca su *Aging, Neuropsychology, and Cognition* mostra che questo tipo di studio è benefico anche per adulti e anziani. Il bilinguismo è una vera palestra per la mente: migliora le capacità cognitive e riduce il rischio di demenza senile.



2 UN DOLCE AIUTO ALLA RICERCA

Fino a sabato, acquistando una o più confezioni di Cioccolatini della ricerca, aiuti gli scienziati a trovare nuove terapie per il cancro. Vengono distribuiti nelle piazze, in 1.500 filiali Banco Bpm e su Amazon.it: insieme, ricevi anche una guida sulle nuove cure per tumori al colon e linfomi e alcune ricette per cucinare in modo sano e goloso, airc.it

3 IN OSPEDALE, TRA ONDE E PESCI

Viaggi virtuali tra i fondali marini per affrontare esami e terapie con meno timori. Alla Clinica pediatrica De Marchi di Milano, con il progetto Pedrito, proiezioni 3D e musicoterapia rendono l'ospedale meno stressante. Puoi sostenerlo con una chiamata o un sms al numero 45581.

LA TAC FA MENO PAURA. PER I PICCOLI PAZIENTI, CI SONO PROIETTORI PER LA VISIONE A 360° DEI FONDALI.



4 PANE E PASTA? MAI SENZA

Sono lo spauracchio di tutte le diete, eppure un consumo moderato di pasta, pane e riso è utile al cuore. Una ricerca su *British Medical Journal* spiega che il rischio di diabete e ipertensione si riduce se il 40 per cento dell'apporto energetico giornaliero deriva dai carboidrati.

5 RIPARTIRE DALLA NATURA

Un laboratorio di agricoltura per favorire autonomia e integrazione sociale dei ragazzi con autisme. *Farm 4Autism - Una fattoria per l'autismo* è il progetto che, fino all'11 dicembre, puoi sostenere con chiamate o sms al numero 45590, oltrelabirinto.it

6 IL PROFUMO DELLE EMOZIONI

Ti sembra di tornare bambina se senti l'odore dell'erba tagliata o delle matite temperate? Potere degli stimoli olfattivi: sollecitano la stessa area cerebrale che governa memoria ed emozioni. Spiega come Roberta Deiana nell'*Atlante degli odori ritrovati* (HarperCollins, 16,00 euro).



7 Anche il rock concilia il sonno PERCHÉ LA MUSICA È ALLEATA DELLA BUONANOTTE

Rumori di cascate e sinfonie di musica classica non ti aiutano ad addormentarti? Prova con *Welcome to the Jungle* dei Guns N' Roses. Secondo la neurobiologa Verena Senn, responsabile della ricerca sul sonno di Emma - The Sleep Company, tutti i generi musicali

calmano respirazione, frequenza cardiaca, pressione sanguigna e sistema nervoso autonomo, favorendo l'addormentamento. Il consiglio è di ascoltare la propria musica preferita a volume basso (sotto i 40 decibel) per almeno 45 minuti circa prima di coricarsi.