



sanofi aventis

La salute, la cosa più importante

Allergie, non solo pollini

Dal fumo ai profumi, dal lattice e nichel fino agli alimenti. Come affrontarle

da pagina 10 a 13



sanofi aventis

La salute, la cosa più importante

anno 13 n. 529

29 marzo 2007

la Repubblica Salute

Il settimanale di chi vuole vivere bene

Maschi alle terme

Anche gli uomini scoprono sempre di più la cura del corpo, così crescono le offerte per lui nelle beauty farm. Le pratiche preferite sono i fanghi all'addome e gli interventi per i capelli

da pagina 28 a 30

ATTUALITÀ

Stragi sulle strade, tra supermulte e campagne choc

alle pagine 6 e 7



MEDICINA

Quando il computer diventa un alleato contro le malattie

da pagina 14 a 16



SPORT

Tempo di maratone, istruzioni per evitare microtraumi e dolori

a pagina 35



L'ERBA VOGLIO
di Roberto Suozzi

La longevità del popolo Kuna è anche merito del cacao



Pro-endotelio

L'ENDOTELIO, tessuto che riveste la superficie interna dei vasi sanguigni e del cuore, esercita le azioni vasomotoria, anticoagulante antitrombotica e antinfiammatoria. La disfunzione endoteliale ha un valore prognostico soprattutto a livello cardiovascolare. Il *Journal of Cardiovascular Pharmacology* (febbraio 2007) pubblica uno studio tedesco che dimostra come il consumo giornaliero di una bevanda a base di cacao (ricco di flavanoli) può far regredire la disfunzione endoteliale.

vorire l'innalzamento di quello buono (HDL) connesso alla diminuzione del rischio cardiovascolare. Ricordo che un'overdose di cacao e cioccolato può dare effetti per niente salutari. Consumo moderato, dunque, che tenga conto delle calorie introdotte quotidianamente. ◆

di mantenere normali i suoi livelli.

Sarebbe l'epicatechina il principale responsabile. Holleberg ne è talmente convinto che ritiene che la sostanza dovrebbe essere considerata come un elemento essenziale della dieta, classificata come una nuova vitamina. L'epicatechina è contenuta anche nel tè, nel cioccolato fondente, nel vino rosso e in diversa frutta/verdura. Lo studio, che nasceva anche dalla considerazione che i Kuna presentano bassi livelli di pressione arteriosa è sull'*International Journal of Medical Sciences* (2007).

Alcune considerazioni. La prima è che il consumo di prodotti derivati dal cacao quali il cioccolato nero (ricco in flavanoli) ha già dato prova di diminuire la resistenza all'insulina, la pressione arteriosa e di dare diversi benefici effetti cardiovascolari. La seconda è che il cacao in polvere ha dimostrato di inibire l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità (LDL), il "colesterolo cattivo", che contribuisce allo sviluppo dell'aterosclerosi, e fa-

Scaffale

Una psichiatria poco convenzionale

NASCE dall'esigenza di dare spazio a "un nuovo paradigma nella visione del disagio psichico mettendo a confronto i punti di vista di varie Medicine Complementari e della psichiatria tradizionale", il volume del medico psichiatra Maria Antonietta Bälzola, scritto con il contributo di numerosi colleghi e studiosi. La ricerca, un nuovo modo di guardare al disagio psichico, si basa su un approccio che non crei dipendenza ma consapevolezza per "le persone che sono sempre più sole, disorientate ed emarginate nella loro sofferenza". Inoltre è fondamentale la relazione medico-paziente per "poter giungere alla definizione della terapia che deve essere specifica per quella persona in quel dato momento". (caterina viola)



OLTRE IL LABIRINTO

M. A. Bälzola - pagg. 367 - 22 €
Colibri

L'omeopatia ha il suo Mozart

SAMUEL Hahnemann fu grande sperimentatore. Per raccontare la sua vita ecco un libro pensato come una "Sonata in cinque movimenti", alla maniera di Mozart, suo contemporaneo. Il libro si divide idealmente in due parti: nella prima, sono raccontati i momenti più significativi del privato, le passioni e i pensieri. Nella seconda si pone attenzione ai passaggi cruciali della nascita dell'omeopatia, attraverso documenti e citazioni originali. La biografia presenta un Hahnemann precursore del concetto di medicina olistica, dove il benessere è subordinato al corretto rapporto tra la persona e l'ambiente, prima ancora che scienziato. (c. v.)



HAHNEMANN, VITA DEL PADRE DELL'OMEOPATIA

R. De Torrebruna, L. Turinese
pagg. 149 - 15 € - edizioni e/o

Appuntamenti

◆ L'arte della vita

Si chiama Jin Shin Jyutsu ed è una tecnica in grado di svelare la via per la salute e il benessere: parola di Manfred Hoffer che a questa "arte della vita" - così la chiama - dedica un seminario, tra sabato 31 marzo e domenica primo aprile a Le Castellacce a Monterotondo (Grosseto). Tel. 0566910141.

◆ Affrontare l'ansia

Domani, venerdì 30 marzo, a Villa Milesi a

Lovere (Bergamo), il progetto LiberaMente organizza un incontro con la Lidap, la Lega italiana contro i disturbi di ansia, attacchi di panico e agorafobia.

◆ Vacanze meditative

Vacanze di benessere, meditazione e alimentazione bio: ad organizzarle è l'Istituto di Medicina naturale di Urbino. Il primo appuntamento dal 7 al 9 aprile è dedicato al "Suono delle campane di

crystallo", di Sandro da Verscio. Info, www.istitutodimedicanaturale.it

◆ Reiki

Corsi di formazione per operatori di Reiki di primo e secondo livello, come forma di auto-aiuto e di sostegno alla persona. A cura della scuola Italiana di Reiki, presso il Centro di Ricerca Olistica Tao di Napoli (via F. Cilea 91). Tel. 0815790306 - 3388495996 - www.taocenter.org

◆ Scienza e successo

Apprendere la "scienza del successo personale" attraverso il PNL, metodologia basata sulla convinzione che ogni comportamento ha la sua struttura, che può essere modellata, appresa e cambiata. Appuntamenti: venerdì 29 marzo, primo aprile e, a seguire, dal 26 al 29 aprile. A Roma, Grand Hotel Palazzo Carpegna in via Aurelia 481. A cura della Accademia dei Coach, tel. 0666016491.