

POSSO AIUTARTI? . FORMA

Quanto ce n'è di

Omega3

di Irma D'aria



in 100 g di
SALMONE
2,24g



in 100 g di
SEMI DI LINO
20g

Per fare scorta di Omega 3, pensi che il meglio sia il pesce? Sbagliato: ci sono anche i semi di lino. «Contengono buone quantità di acido alfa-linolenico, della famiglia degli Omega 3, benefici per il cuore» spiega Andrea Ghiselli, nutrizionista del Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Cra-Nut). E, a parità di peso, un tipico pesce grasso come il salmone ne contiene 10 volte meno. Tieni presente, però, che non tutti gli Omega 3 sono uguali. Quelli dei vegetali come i semi di lino sono a catena corta e devono quindi essere "allungati" dal metabolismo: non si sa in che quantità vengono trasformati. Perciò, meglio non rinunciare al pesce e, in più, aggiungere i semi di lino.

SEGNA IN AGENDA

18 MAGGIO

Torna a Bologna Smell, il festival dell'olfatto. Con percorsi dedicati alla profumeria botanica (press@smellfestival.it).

19 MAGGIO

Sempre a Bologna per 4 giorni c'è il Festival della scienza medica. Oltre 60 eventi sul tema Le età della vita (www.bologna.medicina.it).

21 MAGGIO

Appuntamento nelle principali piazze d'Italia con Oral Cancer Day per saperne di più sui tumori del cavo orale (www.oralcancerday.it).

27 MAGGIO

A Milano, Roma e Torino test gratuito della funzionalità tiroidea. Scarica il coupon su www.spaziotiroidi.it e portalo in uno dei centri aderenti.



Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica maggio alla prevenzione delle allergie in collaborazione con l'équipe del dipartimento di allergologia del Policlinico universitario di Chieti diretto dal professor Mario Di Gioacchino. Gli esperti rispondono il lunedì, mercoledì e giovedì dalle 11 alle 14 allo 0871357451. Oppure puoi mandare un'email a: allergologiachieti@outlook.it

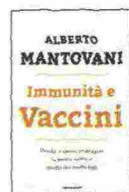


SCOPRI I VACCINI PER LE ALLERGIE SU

donnamoderna.com/salute/vivere-meglio

UN LIBRO IN PILLOLE

di Cinzia Testa



IMMUNITÀ E VACCINI
di Alberto Mantovani (Mondadori 18 euro).

Le vaccinazioni sono in calo. E tra le ragioni c'è la scarsa informazione. Arriva quindi al momento giusto questo libro del noto immunologo Alberto Mantovani. Ecco tre cose sorprendenti scoperte leggendolo.

L'AUTISMO NON C'ENTRA

Sfatato il legame tra il vaccino contro morbillo, parotite e rosolia e l'autismo. A ribadirlo è uno studio del 2015 sulla rivista Jama. I sintomi, dicono gli esperti, sono già presenti quando il bimbo ha 12 mesi: si manifestano più precocemente

dunque rispetto alla prima dose del vaccino che è prevista tra il 13° e il 15° mese di vita.

NIENTE MERCURIO

Fino a 15 anni fa veniva utilizzata una sostanza derivata da questo metallo per le sue proprietà antibatteriche. Oggi però si sa che, oltre a certi livelli, il mercurio è tossico. E per questo è stato vietato dalla comunità scientifica internazionale.

ASMA SOTTO CONTROLLO

È molto basso il rischio di gravi crisi allergiche. I ricercatori americani hanno dimostrato che si verificano 1,31 casi di anafilassi (questo è il termine medico) per milione di dosi. Meglio informare il medico, però, se si soffre di asma oppure di allergie: queste malattie sono presenti in oltre otto casi su dieci tra chi ha avuto una crisi post vaccinazione.

WWW.DONNAMODERNA.COM