

Il dottore dorme? **Chiedi alla App**

Può succedere che il proprio medico di fiducia non sia reperibile: un problema non da poco, soprattutto in gravidanza o quando si hanno figli piccoli. Stuaioni in cui capita spesso di aver bisogno di un consulto immediato, magari a notte fonda. Per soddisfare queste esigenze è nata Doc 24, un'app pensata per le donne in dolce attesa e le mamme, che permette di avere consulto in videoconferenza, in ogni momento della giornata, con dottori generici e pediatri direttamente sul proprio smartphone o tablet. www.doc24.it



Questo pollo **è contraffatto**

Pesce all'acqua ossigenata, olive colorate e pollame cresciuto con antibiotici... I cibi contraffatti sono purtroppo in aumento. Per orientarsi in questa giungla alimentare, c'è un nuovo sito, alimentiesicurezza.it, che fornisce utili consigli per fare una spesa più consapevole.



Buono a **sapersi**

Un'app per le mamme, un sito antifrodi alimentari, **i benefici della garden therapy e del cibo bio**

di Veronica Mazza



Chi mangia vegano **campa 100 anni**

Se il mondo adottasse un'alimentazione vegana, cioè eliminasse in toto alimenti di origine animale, ci sarebbero 8,1 milioni di morti premature in meno entro il 2050: lo sostengono i ricercatori della Oxford University che evidenziano l'effetto nocivo delle carni rosse sull'organismo. Inoltre, si ridurrebbero le emissioni nocive dovute all'allevamento intensivo del bestiame. Anche senza arrivare a scelte drastiche, per vivere più a lungo basterebbe aumentare l'apporto di frutta e verdura e limitarsi a mangiare solo 300 g di carne alla settimana.

Teenager: **ciclo a rischio**

Regimi alimentari drastici, attività fisica eccessiva e l'obbligo di essere sempre performanti: sono le cause principali della scomparsa delle mestruazioni, un fenomeno che colpisce il 15 per cento delle ragazze tra i 16 e i 25 anni. A lanciare l'allarme i ginecologi, secondo i quali l'amenorrea (mancanza del ciclo) è una malattia tipica dell'era moderna. La terapia adeguata è quella ormonale sostitutiva, ma per funzionare davvero deve essere personalizzata e affiancata da un valido supporto psicologico.

Pollice verde anti stress

Armatevi di rastrello e di annaffiatore e provate la garden therapy: praticare con costanza il giardinaggio è infatti un vero toccasana per il benessere psicofisico. La conferma in una ricerca austriaca del MedUni Vienna's Center for Public Health che ha dimostrato come il contatto con la natura migliori l'umore e mantenga in forma: basta dedicarsi al proprio spazio verde, giardino o terrazzo che sia, per mezz'ora al giorno.

