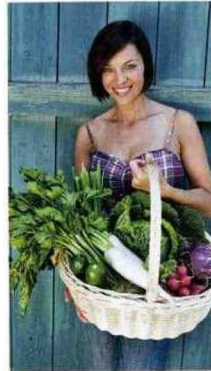


DI CHIARA DALL'ANESE

Le sette migliori notizie della settimana

LE VIRTU' DELLE FIBRE

1 Con verdure e alimenti integrali ci si difende meglio dalle infezioni. Secondo uno studio su *mBio*, questi cibi aiutano a prevenire lo sviluppo, nel tratto digerente, di batteri resistenti agli antibiotici. Merito delle fibre, che permettono all'intestino, organo che produce cellule immunitarie, di lavorare al meglio: ne servono almeno otto-dieci grammi al giorno, e le fonti migliori sono orzo, avena, legumi, cavoli, carote e frutti di bosco.



2 **PROVA LA CERIMONIA DEL CACAO**
Iscrizioni aperte per la Trybe Cacao Ceremony, negli spazi dell'ADI Design Museum a Milano. È un viaggio sensoriale tra musica, strumenti sciamanici, incensi e oli essenziali, guidato da Julie Pedroni, insegnante di Kundalini yoga e holistic coach, e preceduto da una breve pratica di vinyasa yoga con Camilla Vigorelli, trybe.it

3 **DACCI UN TAGLIO (SOLIDALE)**
Con il progetto Donazione capelli, puoi donare le tue ciocche a Una stanza per un sorriso, associazione che confeziona parrucche per le donne che stanno affrontando la chemioterapia. Il taglio, gratuito, è disponibile in 30 saloni aderenti all'iniziativa in tutta Italia, treatwell.com

I NUMERI OGNI ANNO, IN ITALIA, I NUOVI CASI DI TUMORE TRA LE DONNE SONO PIÙ DI 180MILA (AIRC).



© RIPRODUZIONE RISERVATA - GETTY IMAGES



4 **MILLE ALBERI DA PIANTARE**
Vuoi rendere più verdi Tivoli, Ferrara e altre otto cittadine? Fino al 15 luglio, con la campagna Insieme piantiamo alberi, puoi votare la tua preferita da Nord a Sud. Nelle prime cinque in classifica, saranno messi a dimora fino a mille alberi e arbusti, insiemepiantiamoalberi.vallelata.it

5 **FITNESS AL PARCO PER TUTTI**
Pilates, zumba, capoeira e arti marziali per bambini. Fino al 4 ottobre, a Bologna torna Parchi in Movimento, iniziativa che promuove uno stile di vita attivo: 17 associazioni proporranno discipline anche per neomamme e famiglie, bolognaestate.it

6 **LA RICERCA DELLA BELLEZZA**
Sapevi che le cellule della pelle, se vengono illuminate con luce gialla, arancione o rossa, si rigenerano più rapidamente? Consigli, cosmetici, trattamenti antiage naturali e molto altro nel libro *La bellezza è l'imperfezione* (Solferino, 16 euro) del dermatologo Antonino Di Pietro.



7 Fido, l'amico che ti allunga la vita VIVERE CON UN CANE MIGLIORA UMORE E SALUTE

Come moltissime persone hanno sperimentato, avere un cane rende più attivi e socievoli e migliora l'umore. Ma un recente studio dell'università di Toronto indica che la presenza del quattrozampe ha effetti positivi anche sulla salute dell'apparato

digerente. Infatti, riduce il rischio di sviluppare patologie intestinali croniche, come la malattia di Crohn, soprattutto se si convive con un cane già durante l'infanzia: probabilmente, perché la sua presenza aiuta a rinforzare le nostre difese immunitarie.