

Penso **POSITIVO**

Psicologia Incoraggiando l'osservazione di se stessi, con un diario in cui annotare i momenti di serenità e i motivi che li hanno interrotti, aiuta a riscoprirsi meno pessimisti e ad affrontare meglio la vita. Funziona così la **well-being therapy**, terapia del benessere, di cui si è molto parlato all'ultimo Congresso mondiale di Medicina Psicosomatica di Torino. «Il metodo, che prevede otto sessioni settimanali o bisettimanali di 30-50 minuti, è indicato, per esempio, per risolvere i sintomi che spesso rimangono dopo la cura di **disturbi dell'ansia o dell'umore**» dice l'ideatore Giovanni Andrea Fava del Dipartimento di Psicologia dell'università di Bologna (psicologia.unibo.it). La well-being therapy insegna a reagire agli eventi esterni, mantenendo salda una buona opinione di sé. In genere, non è usata per chi non ha problemi, ma è stata **testata in alcune scuole medie e superiori del Nord Italia**. «Abbiamo adattato il protocollo, intervenendo nelle classi con quattro-sei sessioni di due ore» racconta Fava. «**A fine corso, i ragazzi hanno mostrato maggiore autonomia e serenità psicologica**, anche nei rapporti interpersonali, e un minore livello d'ansia». Gli effetti restano anche dopo sei mesi: questo intervento potrebbe essere quindi prezioso per aiutare i giovani ad affrontare le difficoltà dell'adolescenza. *Elena Meli*

Aria pesante

Tumori Riscaldamenti accesi e traffico più intenso: in inverno le nostre città rischiano di diventare vere camere a gas. Ma Pm10 (cioè le cosiddette polveri sottili) e altri inquinanti non minacciano solo la salute del cuore. «**La maggioranza dei tumori al polmone dipende dal fumo, ma il dieci per cento è causato dall'inquinamento**» avverte Annibale Biggeri, epidemiologo dell'Università di Firenze nel libro *Polveri & veleni*, di Luca Carra e Margherita Fronte (**Edizioni Ambiente**). «Con un impatto sulla salute tutt'altro che irrilevante. E che, a differenza del fumo, è involontario». Per limitare i danni «**le metropoli dovrebbero abbattere i livelli di Pm10 dagli attuali 50-60 a 20 microgrammi per metro cubo**» conclude l'esperto. Regolando il traffico, ma anche i riscaldamenti: a Milano, tenerli accesi per due ore in meno al giorno farebbe calare l'inquinamento da Pm10 fino al 12 per cento.

Cuore di **MELAGRANA**

Alimentazione Le antiche romane usavano il suo succo rosso per dipingere le labbra, ma il vero make-up la melagrana lo fa al sistema cardiocircolatorio: si tratta di **uno dei più potenti antiossidanti, tre volte migliore del vino rosso o del tè verde**. Questo frutto autunnale, spesso sottovalutato, è anche in grado di abbassare il colesterolo cattivo (Ldl) aumentando quello buono (Hdl). Lo dimostra una ricerca di Michael Aviram, del Rambam Medical Center di Haifa (Israele), condotta su pazienti che hanno bevuto ogni giorno un bicchiere di succo di melagrana: a distanza di un anno, il diametro utile della carotide, uno dei vasi sanguigni più a rischio di restringimento per il deposito di placche da colesterolo, era aumentato del 35 per cento. E un altro studio, della Queen Margaret University di Edimburgo, ha rilevato **effetti diuretici e antipertensivi** nella melagrana, se consumata per almeno due settimane. A fare attenzione deve essere solo chi soffre di colite, perché la parte legnosa dei semi può stimolare troppo l'attività intestinale: meglio allora preferire il succo, che ha le stesse proprietà dell'intero frutto. Alle infinite risorse della melagrana e dell'albero da cui nasce, utile sentinella della salute ambientale, è dedicata la **Festa dell'Albero organizzata da Legambiente** sabato 21 novembre (info: legambiente.eu). *Pia Bonanni*



iO 7 novembre 2009 219