

## BENESSERE NEWS

Alimentazione, salute, psicologia, inclusività

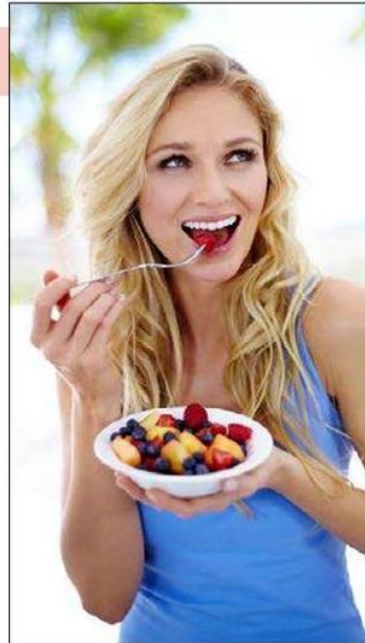
DI CHIARA DALL'ANESE

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE  
DELLA SETTIMANA

# PREZIOSI FRUTTI

Se desideri un bambino, mangia più frutta. Secondo uno studio su *Fertility and Sterility*, una dieta che ne includa almeno due porzioni al giorno, a partire dai tre mesi antecedenti al concepimento, aumenta fino al 60 per cento le probabilità di portare avanti la gravidanza senza difficoltà. Studiando le abitudini di oltre 63mila donne, prima e dopo la gravidanza, gli autori hanno osservato che gli aborti spontanei sono più rari tra chi evita fumo e alcol, fa attività fisica e ha un'alimentazione ricca di frutti, ortaggi e cereali integrali, con integratori di vitamina D e acido folico.

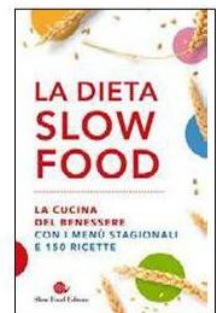
1



2

### IL MENU CHE SALVA LINEA E PIANETA

Tè banca e pane con crema di nocciole a colazione. Nell'insalata, germogli e semi di sesamo per aiutare la digestione. Gli alimenti più sani, i menu settimanali stagionali e oltre 150 ricette amiche della linea e dell'ambiente nel libro *La dieta Slow Food* (Slow Food Editore, 14,50 euro).



### CONTROLLA (GRATIS) I NEI

Far controllare al dermatologo nei e macchie della pelle è il primo passo per prevenire il melanoma, il terzo tumore più diffuso negli under 50. Dal 5 maggio, puoi farlo gratuitamente nella clinica dermatologica mobile di *Cerca il tuo neo*, tour che in tutta Italia offre screening dermatologici. Toccherà 16 città nell'arco di 19 giornate, per un totale di 1200 visite, [cantabrialabsdifacooper.it](http://cantabrialabsdifacooper.it)

3



### A SCUOLA DI AUTOSTIMA

Il Tour dell'autostima aiuta i preadolescenti ad accettare il proprio aspetto e la propria unicità. Include lezioni della psicoterapeuta Stefania Andreoli per ragazzi e insegnanti di scuole primarie e secondarie di primo grado di Roma, Milano e Napoli, [doveprogettoautostima.it](http://doveprogettoautostima.it)

4

5

### UN'ASTA DI BENEFICENZA PER CAMBIARE VITA

Berta Libera Tutto è l'asta solidale di 20 opere dell'artista Adriano Attus. I proventi sostengono Amunì, percorso di riparazione e rinascita per ragazzi e ragazze, quasi tutti minorenni e al primo reato, con i volontari di Libera, [distillierberta.it](http://distillierberta.it)



ALFIO GAROZZO

6

### UNA ROSA PER LA RICERCA

Acquistando una pianta di rosa, puoi aiutare la ricerca. Dal 4 al 14 maggio, con l'iniziativa *Non ti scordar di Te*, in tutti i supermercati e ipermercati Coop, per ogni rosa in vaso venduta Coop devolverà un euro ad Airalz (Associazione Italiana Ricerca Alzheimer), che ha già finanziato 82 progetti e 21 assegni di ricerca, [airalz.it](http://airalz.it)

7

### LA BIENNALE DEL GIARDINO MEDITERRANEO

Workshop, passeggiate, attività didattiche e aperitivi musicali. Tutto tra lussureggianti e benefiche piante alla quarta edizione della Biennale del Giardino Mediterraneo *Radicepura Garden Festival*, evento dedicato al garden design e all'architettura del paesaggio. In programma nel Parco Botanico *Radicepura* di Giarre, in Sicilia, dal 6 maggio al 3 dicembre, ospita architetti, paesaggisti, designer da tutto il mondo, e permette di visitare 15 giardini e quattro installazioni con le piante, [radicepurafestival.it](http://radicepurafestival.it)