

**BENESSERE NEWS**
*Alimentazione, salute, ambiente, psicologia*

DI CHIARA DALL'ANESE

 LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE  
DELLA SETTIMANA

# BENEFICI DIGIUNI

Nuovi dati confermano i benefici del digiuno per la salute. Secondo uno studio su *Nature Medicine*, tre giorni di digiuno intermittente alla settimana riducono il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 più di una dieta ipocalorica. Nelle tre giornate di digiuno, spiegano gli autori, i partecipanti consumavano i loro pasti nell'arco di quattro ore e digiunavano per le restanti 20, e questo li ha aiutati a migliorare l'assorbimento degli zuccheri. Visti i risultati promettenti, il prossimo passo sarà elaborare mini digiuni con una finestra temporale un po' più ampia per i pasti.

**1**

**NELLA MENTE  
DEGLI ANIMALI**

Hai la sensazione che un cicio ti legga nel pensiero? C'è un fondo di verità, e la scienza spiega perché. Nel libro *I gatti lo sanno* (Giunti Editore, 16 euro), la ricercatrice Giulia Bignami raccoglie i risultati dei più sorprendenti studi etologici su cani, api, polpi e chiocciole e tanti altri animali non umani.

**CROMOTERAPIA AL MARE**

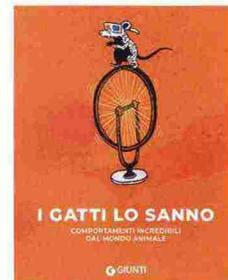
Dal 21 aprile al primo maggio, la spiaggia di Pinarella di Cervia ospita Artevento Cervia, festival internazionale dedicato agli aquiloni. Se ne potranno ammirare di artistici, etnici, storici e giganti, saranno presenti oltre 250 artisti e sono in programma esibizioni di volo acrobatico, teatro-danza e circo contemporaneo, mostre, laboratori didattici all'insegna di creatività e colore, [artevento.com](http://artevento.com)

**3**

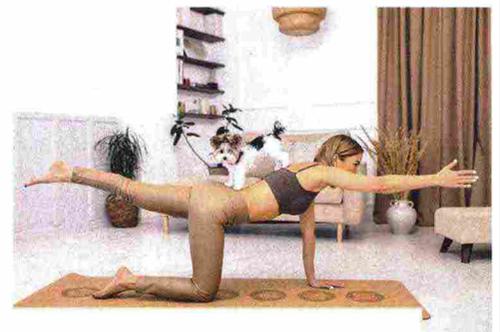

ALFONS MULLER

**LA PAROLA ALLE SCRITTRICI**

Circe, Jane Austen, Mary Shelley, Agatha Christie. Su Instagram, l'antropologa, scrittrice e storica Giulia Paganelli racconta 12 iconiche figure femminili della letteratura con l'audiobook *Protagoniste*. Il primo dei 12 appuntamenti mensili live è il 20 aprile, [storytel.com](http://storytel.com)


**5**
**WEEKEND DI BENESSERE  
IN ALTO ADIGE**

Open class, seminari, dibattiti e performance. Il 22 e il 23 aprile, l'appuntamento è con l'undicesima edizione dello Yoga Meeting Merano, evento annuale dedicato a questa disciplina e al mondo olistico. L'ingresso è gratuito, [yogameeting.org](http://yogameeting.org)


**6**
**PER POLLICI VERDI**

Vuoi trasformare il tuo balcone in un'oasi verde? Segui i consigli dei florovivaisti italiani e stranieri riuniti per la mostra mercato *Tre giorni per il giardino* al Castello e Parco di Masino, bene del Fai di Caravino (Torino). Dal 28 aprile al primo maggio, ospita collezioni di piante e fiori, incontri, laboratori per bambini, [tregiorniperilgiardino.it](http://tregiorniperilgiardino.it)

**7**
**LO SPORT È IL MIGLIOR FARMACO**

In un futuro non lontano, squat, corsa e bici potrebbero diventare la prima terapia per chi soffre di ansia e depressione. Secondo uno studio australiano su quasi 130mila persone, pubblicato sul *British Journal of Sports Medicine*, 12 settimane di attività fisica producono benefici maggiori di psicoterapia e farmaci nella gestione dei sintomi di ansia, angoscia e depressione. Gli sport più efficaci in tal senso sarebbero l'esercizio ad alta intensità, gli allenamenti di resistenza, camminate, pilates e yoga.