

La dieta mediterranea salva la memoria - Tumore seno, bene mini-operazioni - Disturbi sonno mettono a rischio coppie

Salute e Benessere

Inviato da : Lino Perrella

Pubblicato il : 29/12/2024 10:10:00



La dieta mediterranea salva la memoria. Il cervello degli anziani si allena con olio, caffè', vino e noci - Tumore seno, bene mini-operazioni. Mancanza benefici mastectomia per tumori iniziali - Disturbi sonno mettono a rischio coppie. L'80% di chi russa o soffre apnee ammette problemi con partner.



Uno studio spagnolo su anziani ad alto rischio cardiovascolare dimostra che la dieta mediterranea migliora le capacità cerebrali.

L'olio d'oliva aumenta la memoria a breve termine e assieme al caffè aiuta a fermare i ricordi nel lungo periodo; le noci migliorano la memoria di lavoro, il vino rosso consente di ottenere punteggi migliori ai test che misurano le funzioni cognitive. Grazie ai "cibi mediterranei" ricchi di antiossidanti, ridotto il rischio di deficit cognitivo e demenza: la prevenzione con la dieta potrebbe diminuire i costi associati all'Alzheimer, che oggi in Italia ammontano a 50 mila euro all'anno per paziente per un totale di oltre 30 miliardi di euro annui. Lo segnalano i gestori della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), secondo cui gli antiossidanti e soprattutto i polifenoli contenuti in olio, vino, caffè e noci sono gli alleati più preziosi per mantenere il cervello sano molto a lungo.

Le donne cui sono diagnosticati tumori del seno ad uno stadio iniziale e che vengono sottoposte ad interventi chirurgici conservativi hanno una sopravvivenza uguale e migliore delle pazienti a cui viene rimossa la mammella con la mastectomia. A rivelarlo è un nuovo studio del Duke cancer center che ha esaminato i dati relativi a 112.154 donne californiane con una diagnosi di cancro del seno di stadio iniziale tra il 1990 ed il 2004.

À I disturbi del sonno causano attrito nelle coppie che dormono insieme e mettono a rischio le relazioni. Secondo un sondaggio condotto in Australia, oltre l'80% di chi russa o soffre di apnea nel sonno ammette che il problema ha un effetto, anche significativo, sul rapporto di coppia. E in circa il 20% dei casi i partner rinunciano a condividere il letto e dormono in camere separate, da 3 a 7 notti a settimana. A rispondere al sondaggio del Melbourne Sleep Disorders Centre quasi 3000 persone.