



VIVERE AL MEGLIO

Salute, psicologia, scuola, non profit, ambiente

a cura di Monica Virgili



Serate-maratona con le serie tv? Addio sonno...

Non vedete l'ora di scaricare la nuova stagione delle vostre serie preferite? Passare le serate a guardare in *streaming* tutte le puntate una dietro l'altra però non è una buona idea. Se la maratona tv diventa un'abitudine si rischia di peggiorare la qualità del sonno, mettere le basi per l'insonnia e avvertire senso di affaticamento il giorno successivo. A mettere in guardia da questa routine, sempre più comune tra giovani e meno giovani, è uno studio pubblicato sul *Journal of Clinical Sleep Medicine*. «Chi fa il pieno di film e telefilm non rispetta il proprio ritmo biologico, spostando sempre più avanti l'ora di andare a letto. Non solo, visto che in genere non si sta svegli fino a tardi a guardare programmi rilassanti, ma serial con contenuti che tengono sulle spine, si finisce per essere sopraffatti da un senso di agitazione che mal si concilia con il riposo notturno» osserva Massimo Viscardi, responsabile del Centro dei disturbi del sonno dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo. «Il consiglio è quello di darsi dei limiti e non piegarsi al "potere" della tv. Se non si vuole passare la notte a rigirarsi tra le coperte o comunque a dormire male, meglio andare a letto appena si avverte sonnolenza. Anche perché chi sta sveglio a lungo tende poi anche a mangiare di più, con il rischio di mettere su anche qualche chilo».

Antonella Sparvoli

256 IO DONNA | 16 SETTEMBRE 2017

L'ABBONZATURA PERENNE NON PIACE ALLA PELLE

Se per mantenere l'abbronzatura state pensando di farvi qualche lampada, andateci molto cauti. Secondo l'Oms, avere usato dispositivi per l'abbronzatura artificiale aumenta del 20% il rischio di melanoma, percentuale che sale al 59 se vi si ricorre prima dei 35 anni. «Per non correre rischi la cosa migliore sarebbe evitare i lettini abbronzanti e proteggersi sempre con filtri solari adeguati al proprio fototipo e comunque mai sotto l'Spf 30. E soprattutto, fare prevenzione, con controlli accurati e periodici della pelle» suggerisce Pier Luca Bencini, direttore scientifico dell'Istituto di chirurgia e laser-chirurgia in dermatologia di Milano.

A. S.

MISURARE LA PRESSIONE (DELL'OCCHIO) SALVA LA VISTA

In Italia circa 200mila persone hanno perso la vista a causa del glaucoma. La malattia colpisce dai 40-45 anni soprattutto le donne, e comporta un aumento della pressione oculare che danneggia il nervo ottico. «Per prevenire i danni bisogna misurare la pressione oculare» spiega Luciano Quaranta, direttore del Centro per lo studio del glaucoma dell'Università di Brescia. «Se la malattia è scoperta in tempo, si può intervenire con sostanze neuroprotettive come il coenzima Q10, che rallentano la degenerazione».

Margherita Fronte