

IN BREVE: Frutta e verdura, anti-infiammatori, possono allungare la vita e di molto - Vaccino eptatie C ideato da italiani - Usa, tastiera pc si autodisinfetta

Salute e Benessere

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 10/5/2024 9:20:00



Abbassare anche solo di due punti la pressione del sangue riduce del 7% il rischio di mortalit  per danno alle coronarie, e del 10% il rischio di ictus. Sono solo alcuni dati sulla corretta alimentazione che verranno presentati a Cernobbio dal Barilla Center Food & Nutrition, organizzazione della quale fanno parte anche l'oncologo Umberto Veronesi e l'economista Mario Monti. Scopo dell'iniziativa   quella di "investire in prevenzione", sia per una migliore qualit  di vita, sia per abbattere la spesa sanitaria. Frutta e verdura, anti-infiammatori, possono allungare la vita e di molto.



Infatti, solo in Italia ogni anno si spendono 700 euro a testa per curare una patologia cardiovascolare, un tumore o il diabete. "Nella prevenzione, l'alimentazione e lo stile di vita sono fattori centrali - spiega Gabriele Riccardi, professore di endocrinologia e malattie del metabolismo - mangiare pochi grassi saturi, poca carne, poco zucchero e sale, molta frutta e verdura, carboidrati e pesce, e camminare regolarmente almeno 30 minuti al giorno puo' aiutare molto". All'origine di tutte queste patologie, c'  un processo infiammatorio che debilita le cellule. Per questo 5-6 porzioni di frutta e verdura, anti-infiammatori per eccellenza, possono allungare la vita e di molto. Inoltre, dimagrire anche solo 4-5 chili consente di ridurre di due terzi l'incidenza del diabete, migliorando tra l'altro il benessere complessivo.

Messo a punto un vaccino contro l'epatite C da ricercatori italiani che hanno ideato un nuovo modo di produrre vaccini usando come base virus di scimpanz  innocui per l'uomo ma capaci di indurre reazioni immunitarie molto pi  potenti di quelle dei vaccini classici. Il vaccino ha gi  superato la prima fase di sperimentazione su persone. Riportato da Science Translational Medicine edia da Science, il traguardo si deve all'Olivario, presso il centro di Biotecnologie del CENGE di Napoli

Per tutti quelli che sono terrorizzati dai germi, soprattutto in ufficio, una novità in arrivo dagli Usa puo' far tirare un piccolo sospiro di sollievo: la Food and Drug Administration (Fda) ha approvato un modello di tastiera che si sterilizza da sola, uccidendo la maggior parte dei microbi.

La tastiera VioGuard, prodotta da due ex dipendenti Microsoft, funziona tramite una lampada ultravioletta da 25 Watt.

A

A