

Vivere meglio

Life Wolfalps, progetto di difesa del lupo sull'arco alpino cofinanziato fino al 2018 dall'Ue, promuove azioni sia per contrastare bracconaggio e ibridazione lupo-cane, sia per incentivare una pacifica convivenza fra uomo e animale. Ora, con il concorso fotografico #PostiDaLupi, invita a scoprire i contesti naturali più suggestivi legati ai lupi. Info: lifewolfalps.eu. S.M.

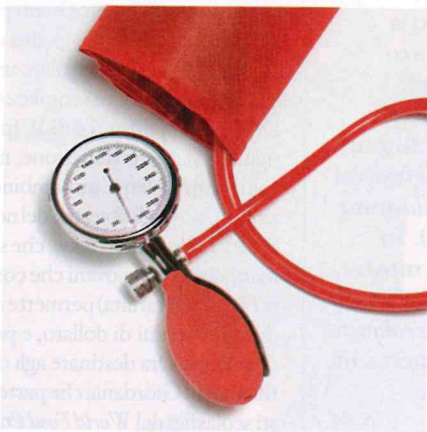


SALUTE

Valori sempre più bassi (e sicuri) contro l'ipertensione

Abbassare la pressione, senza accontentarsi di mantenersi sul filo del limite: con i farmaci è possibile essere aggressivi, scendere al di sotto di 90/140 e arrivare alla soglia degli 80/120. Lo dimostra un ampio studio su *New England Journal of Medicine*, interrotto un anno prima del termine per gli ottimi risultati ottenuti: la mortalità è calata del 27 per cento, la probabilità di infarti e ictus del 24. «L'approccio è valido in chi non ha altre malattie o fattori di rischio, come insufficienza renale o un passato ictus: in questi casi, ridurre il flusso del sangue può compromettere la circolazione» commenta Gianfranco Parati, vicepresidente della Società dell'ipertensione (sifa.it). I dati confermano un'indagine italiana condotta su tutti gli studi degli ultimi 55 anni, con oltre 70 mila partecipanti: «chi è solo iperteso si può puntare a scendere sotto i 120/130 di massima, traendone solo vantaggi». La pressione alta, con il tempo, danneggia silenziosamente i vasi e organi. «Prima interviene, meglio è: abbandonata l'idea per cui, se i valori oscillano attorno a 90/140, può temporeggiare».

Elena Meli



Niente buio per chi lavora al pc

Occhi affaticati dopo ore al computer? Paolo Vinciguerra, direttore del Centro oculistico dell'Istituto Humanitas consiglia: «La sola luce del pc affatica l'occhio, quindi mai lavorare al buio. L'ideale è ricevere luce dall'alto, evitando riflettori sullo schermo. E poi fare pause frequenti, leggere su carta stampata, areare la stanza, regolare grandezza dei caratteri e scegliere font semplici, sbattere spesso le palpebre».

A.S.

I volti arrabbiati che fanno sbagliare

La potenza di espressioni forti, come la rabbia, può indurci a commettere errori grossolani in compiti di solito svolti in automatico, come guidare. Lo ha scoperto uno studio della Scuola di studi avanzati (sissa.it) di Trieste. «Valutare le espressioni, in particolare quelle della rabbia, è importante dal punto di vista evolutivo, perché ci permette di difenderci da aggressioni» spiega Francesco Foroni, fra gli autori della ricerca. «Questo meccanismo, però, può portare a situazioni pericolose, se si è alla guida e si è distratti da cartelloni pubblicitari che ritraggono dei volti. Non è una situazione improbabile: chi si occupa di sicurezza stradale dovrebbe tenerne conto».

Margherita Fronte