



BENESSERE NEWS

Alimentazione, salute, infanzia, animali

DI CHIARA DALL'ANESE

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

1 RISPARMIA CALORIE

Vuoi dimagrire? Lo spuntino giusto aiuta. In uno studio sulla rivista *European Journal of Nutrition*, un team di ricercatori australiani spiega che sostituire a un comune snack a base di carboidrati, come barrette o merendine, una manciata di mandorle (30-50 grammi) sazia meglio e aiuta a mangiare meno. Decisamente meno: chi fa questo tipo di spuntino, al pasto successivo mangia in media 300 calorie in meno. Il mix di proteine, fibre e grassi insaturi delle mandorle, infatti, contribuisce a regolare l'appetito, il senso di sazietà e i livelli di zuccheri nel sangue.



2

L'AGENDA CHE AIUTA IL CUORE

Per prendersi cura del proprio cuore ogni giorno, c'è l'*Agenda del cuore 2023* di Alt, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari Onlus. Raccoglie i consigli per prevenire le malattie cardiovascolari con dieta e uno stile di vita attivo, e la sua vendita finanzia la ricerca, trombosi.org

3 REALIZZA UN DESIDERIO

Dolci, vini, calendari o decorazioni natalizie. Sono alcune tra le proposte regalo che puoi acquistare per sostenere le attività di Make-A-Wish, la onlus genovese che, in tutta Italia, realizza i sogni di bambini e ragazzi affetti da gravi patologie. Diventare top model o sceriffo per un giorno, adottare un cucciolo, viaggiare: sono alcuni tra i 2.600 sogni realizzati negli ultimi anni, makeawish.it



4

DONI CHE FANNO BENE

Fino alla fine di dicembre, sullo shop online di Fondazione AIRC è possibile acquistare i doni solidali per sostenere la ricerca sui tumori infantili che colpiscono ogni anno 2.300 bambini e ragazzi fino a 19 anni. L'obiettivo è individuare terapie sempre più mirate ed efficaci, airc.it



5

UNA PIZZA TRADIZIONALE PER LA RICERCA

Fino al 24 dicembre, ordinando una pizza puoi sostenere Fondazione Humanitas per la Ricerca e il progetto Blue One per la salute maschile. Per ogni Pizzadagiù di Casa Surace acquistata, viene devoluto un euro alla ricerca, pizzium.com



6

UN AIUTO CONCRETO

Specialisti, cliniche di eccellenza, assistenza legale qualificata per chi ha riportato gravi lesioni in seguito a un incidente stradale. Perché le vittime, e i loro familiari, ricevano adeguata assistenza e un giusto risarcimento, la società di consulenza Gerbi si impegna anche ad anticipare le spese medico-legali ai meno facoltosi, gerbigroup.it

7

CURE VETERINARIE SOLIDALI

Non tutti (e non sempre) hanno la possibilità di garantire al proprio cane o gatto le cure veterinarie necessarie. Per loro c'è la Banca delle Visite Pet, progetto nato dall'incontro tra Audens srl (specializzata in diverse iniziative solidali a favore degli animali) e la Banca delle Visite Onlus, fondazione che fornisce assistenza sanitaria ai più bisognosi in tutta Italia. Le richieste di aiuto e le donazioni a sostegno del progetto si possono effettuare online, bancadellevisitepet.it

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

© RIPRODUZIONE RISERVATA - GETTY IMAGES