

stai pensando a un regalo?

DIZIONARIO ITALIANO BERGAMASCO

edizioni **grafital**

Torre Bakkere (Mi.) - Tel. 035.340490

Il nuovo **Giornale di Bergamo**

Quotidiano

per Natale regalati e regala

DIZIONARIO ITALIANO BERGAMASCO

edizioni **grafital**

Torre Bakkere (Mi.) - Tel. 035.340490

SOCIETÀ EDITRICE BERGAMO INIZIATIVE EDITORIALI: direzione, redazione, amministrazione: via San Bernardino 120, 24126 Bergamo, tel. 035/4243161, fax 035/4243160 - Numeri arretrati: 3.000 lire - ABBONAMENTI: annuale 360.000 lire; semestrale 185.000 lire. C/c postale numero 16178246. Spediz. in a.p. 45% Art. 2 comma 20/b L. 662/96 Bergamo - Concess. Pubblicità locale: S.P.E.B., via A. Maj 10/a, 24126 Bergamo, tel. 035/23.52.71, fax 035/23.63.37 - Pubb. nazionale: A. Manzoni & C. S.p.A., via Nervesa 21, Milano, tel. 02/57.494.211, fax 02/57.494.973.

La ginnastica mentale rafforza i muscoli

Londra — Stare sdraiati sul letto e rinvigorire i muscoli con la sola forza del pensiero. Sembrerebbe una fantasia da pigri e invece, a sentire alcuni scienziati americani, è proprio vero: la ginnastica mentale funziona quasi quanto quella fisica.. L'esperimento è stato fatto chiedendo a dieci volontari di età compresa fra i 20 e i 35 anni, di immaginare cinque volte a settimana di flettere con forza i bicipiti come se facessero sollevamento pesi. Dopo poche settimane di questo 'allenamento' la forza muscolare dei volontari era aumentata del 13%. Ed è rimasta stabile per tre mesi dopo la fine delle sessioni di ginnastica mentale. Questo accade perchè i muscoli si muovono in risposta a segnali che arrivano da cellule cerebrali chiamate motoneuroni.

Efficacia antibiotici, Italia ok

Roma — Migliora in Italia, rispetto ad altri Paesi europei, l'efficacia degli antibiotici contro le infezioni respiratorie. La percentuale di resistenza alla penicillina in Italia è tra le più basse d'Europa.



A cura di Luca Puerari

Medicina & Benessere

Domenica 9 dicembre 2001

Asma, causa maggiore il diesel



Milano — Da semplice causa scatenante a fattore di rischio: l'inquinamento atmosferico, in particolare quello prodotto dai motori diesel, è responsabile dell'incremento dell'asma e delle allergie.