

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica	Ifom			
13	LA VOCE DI ROVIGO	30/08/2021	PERCUSSIONI ED EMOZIONI PER UN FESTIVAL A TUTTO RITMO	2
	Calabria7.it	26/08/2021	PER DUE ANNI 500 CALABRESI SEGUIRANNO LA DIETA DELLA LONGEVITA'	4
	Calabrianews.it	26/08/2021	"DIETA DELLA LONGEVITA'": 500 CALABRESI COINVOLTI IN PROGETTO PER RIDURRE RISCHIO MALATTIE	6
25	Gazzetta del Sud - ed. Reggio Calabria	26/08/2021	"DIETA DELLA LONGEVITA'", PRIMO STUDIO	8
1	Il Quotidiano del Sud	26/08/2021	CINQUECENTO CALABRESI SPERIMENTERANNO PER CIRCA DUE ANNI LA "DIETA DELLA LONGEVITA'"	9
	Sportoutdoor24.it	26/08/2021	LA DIETA CHE SIMULA IL DIGIUNO E FA DIMAGRIRE SENZA RISCHI	11
	Grazia.it	25/08/2021	7 TRUCCHI PER VIVERE PIU' A LUNGO	13
11	LA VOCE DI ROVIGO	23/08/2021	DRUM GALA' TRA GROOVE E SALUTE	18
	Notizieoggi.com	22/08/2021	LOTTA AI TUMORI, DI NOTTE CELLULARI COME SUPER CALCOLATORI	19
	Corrierenazionale.it	21/08/2021	TUMORI: AIRC E VODAFONE LANCIANO L'APP DREAMLAB	21
28	Il Resto del Carlino - Ed. Rovigo	20/08/2021	DRUM GALA', I PROFESSIONISTI DANNO IL RITMO	25
56	il Venerdì' (la Repubblica)	20/08/2021	E' UN SOGNO: CHI DORME AIUTA LA RICERCA (S.AI.)	26
	Meteoweb.eu	19/08/2021	COME PERDERE PESO ED ELIMINARE LA PANCIA VELOCEMENTE? TUTTI I TRUCCHI, I CIBI E CONSIGLI UTILI PER D	27
	Rovigooggi.it	19/08/2021	DRUM GALA', GROOVE E SALUTE PROTAGONISTI ALLA 7A EDIZIONE	60
	Notizieoggi.com	10/08/2021	LOTTA AI TUMORI, DI NOTTE CELLULARI COME SUPER CALCOLATORI	63
	Notizieoggi.com	09/08/2021	TAVERNA-PATUANELLI, DA STATO INPUT PER SANA NUTRIZIONE	65
	Corrierenazionale.it	08/08/2021	HEALTH&BIOTECH ACCELERATOR: SELEZIONATE 6 STARTUP	67
	Notizieoggi.com	07/08/2021	LOTTA AI TUMORI, DI NOTTE CELLULARI COME SUPER CALCOLATORI	71
	Notizieoggi.com	06/08/2021	TAVERNA-PATUANELLI, DA STATO INPUT PER SANA NUTRIZIONE	72
	Notizieoggi.com	04/08/2021	LOTTA AI TUMORI, DI NOTTE CELLULARI COME SUPER CALCOLATORI	74
	Opinione.it	04/08/2021	DREAMLAB: UN'APP PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI	76
	Notizieoggi.com	03/08/2021	TAVERNA-PATUANELLI, DA STATO INPUT PER SANA NUTRIZIONE	78
2	Corriere della Sera - Ed. Brescia	01/08/2021	"CORONAIID NON COINVOLGE INDIVIDUI SANI VACCINATI"	80
	Notizieoggi.com	01/08/2021	LOTTA AI TUMORI, DI NOTTE CELLULARI COME SUPER CALCOLATORI	81
	Tecnologiamauriziobarraaccessibilita.com	01/08/2021	TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE	83

MUSICA Al Don Bosco il Drum galà dedicato a Beppe Lupo

Percussioni ed emozioni per un festival a tutto ritmo

*Sul palco batteristi di livello internazionale e l'attesa star Virgil Donati***Marzia Santella**

ROVIGO - Percussioni e batteria per musica ed emozioni. Il cuore di Rovigo ieri ha pulsato al ritmo della batteria. Tanta gente al teatro Don Bosco (sede spostata dalla piazza Vittorio a causa del rischio maltempo) per l'edizione 2021 del Drum galà. Il tema dell'edizione è stato "Groove sano in corpo sano".

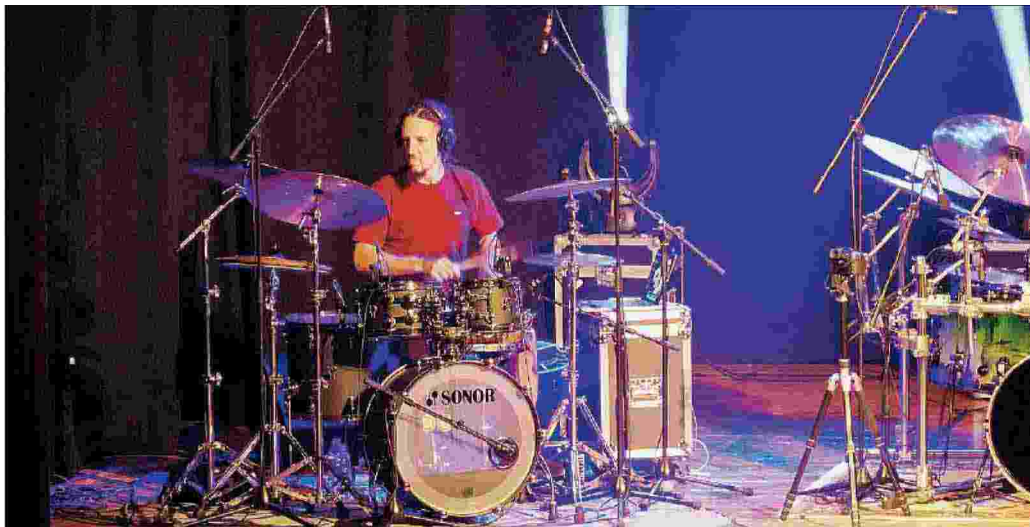
Sarà giunto fino alle stelle, fino al compianto batteri-

sta Beppe Lupo, la musica e le emozioni del Drum Galà, presentato da Saverio Girotto, e che ha portato sul palco, seppure virtualmente, il musicista e ricercatore dell'istituto Firc di oncologia molecolare Paolo Soffientini che ha presentato alcuni temi trattati nel suo libro: "Cent'anni da leoni, manuale per vivere a lungo senza rinunce". È intervenuto in video conferenza anche Paolo Lupo per spiegare l'importanza della pratica dello shiatsu per i mu-

sicisti. L'evento è entrato nel vivo con l'esibizione di Federico Paulovich, batterista in un gruppo metal dal 2007, protagonista sui palchi e in tv con numerose collaborazioni all'attivo e insegnante di batteria. Spazio poi al rodigino Riccardo Merlini, allievo di Beppe Lupo, uno dei più veloci batteristi al mondo. Sul palco anche Giuseppe Canto e Massimo Brancalion dei Tanto Par Ridare per due divertenti gag poi l'attesa star australiana: Vir-

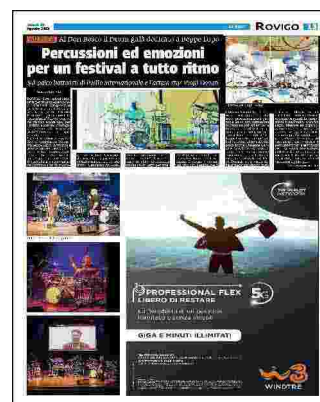
gil Donati, ha suonato diversi brani mandando in visibilibio il pubblico: tecnica cristallina e ritmo infuocato contrassegnati da virtuosismi inarrivabili. Claudio Lupo, ideatore ed organizzatore dell'evento, ha espresso una grande soddisfazione per l'esito della serata. Un'edizione ricca di emozioni, tanto ritmo e percussioni per le esibizioni dei batteristi che hanno dettato il tempo della serata rodigina. Rullante e groove, piatti, casse, musica ed emozioni a pieni giri.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Il batterista Virgil Donati



Informativa

Noi e terze parti selezionate utilizziamo cookie o tecnologie simili come specificato nella [cookie policy](#).
Puoi acconsentire all'utilizzo di tali tecnologie chiudendo questa informativa o proseguendo la navigazione di questa pagina.

[Scopri di più e personalizza](#)
[Rifiuta](#)
[Accetta](#)

Seguiranno la dieta della longevità

© 26 Agosto 2021



Una dieta per allungare la vita. Un test sul campo è stato avviato in Calabria dove sono **500 le persone che seguiranno per due anni un'alimentazione basata su piatti e prodotti tipici del territorio**.

L'obiettivo è quello di verificare scientificamente gli effetti sull'organismo umano nella prevenzione del rischio di diverse patologie. Il progetto è stato reso noto durante il convegno medico svoltosi ieri a Varapodio, nella Piana di Gioia Tauro, dal biogerontologo Valter Longo, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso Ifom – [Istituto Firc](#) di Oncologia Molecolare di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità presso la School of Gerontology alla University of Southern California di Los Angeles. La cosiddetta "Dieta della Longevità" realizzata per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative per la prima volta approda in Italia, con un'indagine che coinvolgerà 500 persone, di età compresa tra i 18 e i 65 anni, residenti a Varapodio e Molochio. I due Comuni del



APERTI ANCHE SABATO E DOMENICA **le Fontane**
PARCO COMMERCIALI



Collezione Magnificent

www.spadaforagioielli.it



20 ANNI DEDICATI ALLA CURA
DEL VOSTRO CORPO
Via Carlo Pisacane 25/B
Marina di Catanzaro
info +39 0961 33 861

Reggino sono stati scelti per testare gli effetti della dieta della longevità in quanto ritenuti di forte interesse scientifico per l'alta concentrazione di centenari. La dieta, come ha spiegato Longo, unisce tradizioni e ingredienti tipici calabresi e del Sud Italia. La popolazione dei due paesi sarà divisa tra chi seguirà la dieta "allungavita" e chi continuerà a mangiare regolarmente secondo le proprie abitudini. I risultati saranno poi confrontati dall'equipe del progetto a distanza di 24 mesi.

RANGE ROVER EVOQUE
HYBRID

© Riproduzione riservata.

DIETA

DIETA MEDITERRANEA

VARAPODIO

CONDIVIDI

0



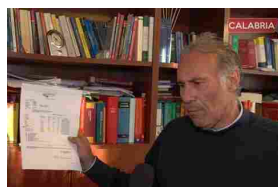
< PRECEDENTE

In Calabria un insegnante su tre non è vaccinato

SUCCESSIVO >

Scuola, il ministro conferma: "Chi non ha il green pass sarà sospeso"

ARTICOLI CORRELATI



Codacons: "Illecito prescrivere latte artificiale ai neonati"



La Giornata della Memoria per i sofferenti del Centro S. Vitaliano (VIDEO)



Polizia, sindacato 'P.N.F.D.' chiede dimissioni questore di Catanzaro



ULTIMI ARTICOLI



La "questione morale" e l'ipocrisia dei partiti, tra impresentabili e...

26 Agosto 2021



Vaccini, la Calabria torna ultima con 9mila dosi in 1...

26 Agosto 2021



Scuola, il ministro conferma: "Chi non ha il green pass..."

26 Agosto 2021



In Calabria un insegnante su tre non è vaccinato

26 Agosto 2021



Estate rovente al termine, previsti temporali diffusi in Calabria

26 Agosto 2021

TOP WEEK

Giornalismo e Comunicazione, tutto pronto per il Premio Ligea D'oro

20 Agosto 2021

Elisoccorso Cosenza, servizio nuovamente disponibile e operativo

20 Agosto 2021

Agricoltore di Bisignano perde trattore e bestiame in un incendio e lancia una raccolta fondi



HOME PAGE

CRONACA

ATTUALITÀ

SPORT

CULTURA E SOCIETÀ

VIDEO

SCUOLA

EDIZIONI LOCALI



Home > Attualità > "Dieta della longevità": 500 calabresi coinvolti in progetto per ridurre rischio malattie

Attualità

Calabria

Reggio Calabria

"Dieta della longevità": 500 calabresi coinvolti in progetto per ridurre rischio malattie

26 Agosto 2021



- Advertisement -



ULTIMI ARTICOLI

Scuola, ministro Bianchi: Forte aumento vaccinati tra il personale

26 Agosto 2021

Covid Calabria: altri quattro morti, ricoveri a +6 e intensive +1....

26 Agosto 2021

L'allarme di Gratteri: "Il Covid occasione migliore per 'ndrangheta per riciclare..."

26 Agosto 2021

Dal 27 Agosto al 29 Agosto controlli a tappeto su tutte...

26 Agosto 2021

"Dieta della longevità": 500 calabresi coinvolti in progetto per ridurre rischio...

26 Agosto 2021

Per la prima volta in Italia sarà avviata in Calabria un'importante indagine della durata di circa due anni che coinvolgerà 500 persone, di età compresa tra i 18 e i 65 anni, residenti nei comuni di Varapodio e Molochio, in provincia di Reggio Calabria, territori ritenuti di forte interesse scientifico per l'alta concentrazione di centenari.

Il progetto che si chiamerà "La dieta della longevità" è stato presentato nel corso di un convegno medico scientifico svoltosi a Varapodio, nella Piana di Gioia Tauro, nel corso del quale il biogerontologo Valter Longo, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso Ifom – Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità presso la School of Gerontology alla University of Southern California di Los Angeles.

Il progetto si concretizza in uno studio randomizzato dedicato a testare l'efficacia della cosiddetta "Dieta della Longevità" per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

Si tratta di un'indagine – è stato spiegato – che unisce le tradizioni e gli ingredienti delle diete tradizionali calabresi e del sud Italia alle nostre scoperte scientifiche moderne per ridurre il rischio di malattie e aumentare la longevità. Nello specifico la metà della popolazione selezionata di Varapodio e di Molochio continuerà a mangiare come fa già, mentre l'altra metà adotterà "La dieta della longevità".

TAGS [dieta longevità](#) [Molochio](#) [progetto](#) [Varapodio](#)

Articolo precedente

Vigili del fuoco, denuncia USB: mezzi di soccorso fermi in caserma e senza carburante

prossimo articolo

Dal 27 Agosto al 29 Agosto controlli a tappeto su tutte le strade e autostrade italiane

Sarà testata su 500 abitanti di Varapodio e Molochio

“Dieta della longevità”, primo studio

Ideata dal gerontologo Valter Longo, unisce tradizione calabra e nozioni scientifiche

VARAPODIO

Si è appena concluso il convegno medico scientifico nel corso del quale Valter Longo – biogerontologo di fama internazionale, attualmente direttore del Programma di ricerca su longevità e cancro all'Ifo di Milano e dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology alla University of Southern California – e il Comune di Varapodio hanno presentato il primo progetto per uno studio randomizzato dedicato a testare l'efficacia della dieta della longevità per la prevenzione dei principali fattori di ri-

schio di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

«Quella che ho chiamato “dieta della longevità” – spiega il prof. Longo – unisce le tradizioni e gli ingredienti delle diete tradizionali calabresi e del sud Italia alle nostre scoperte scientifiche moderne per ridurre il rischio di malattie e aumentare la longevità. Adesso avremo, finalmente, l'opportunità grazie a 500 abitanti di Varapodio e di Molochio di testare se questa particolare dieta può avere effetti importanti su salute e fattori di rischio di numerose patologie. Divideremo i paesi e metà della popolazione selezionata continuerà a mangiare come fa già, l'altra adotterà la dieta».

«Siamo orgogliosi di poter coinvolgere i nostri cittadini in un percorso dedicato al miglioramento della loro qualità e durata di vita. Ma non solo: una importante parte del progetto prevede anche la valorizzazione delle colture dei nostri limoneti, eccellenza del nostro territorio, e dell'indotto imprenditoriale e occupazionale ad essi associato. Si tratta di azioni importanti, destinate a generare un circolo virtuoso e a dare un forte slancio alla attrattività turistica del nostro comprensorio», ha dichiarato Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio.

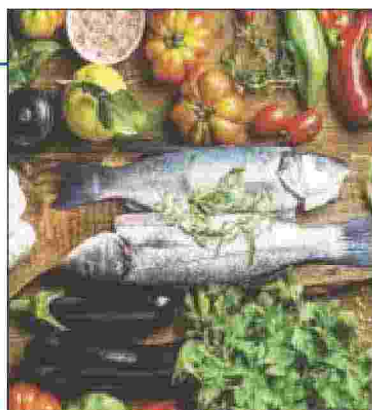
Il Convegno, organizzato dal Comune di Varapodio, ha visto l'intervento di alcuni fra i più illustri scienziati e ricercatori italiani.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



A Varapodio e Molochio Cinquecento calabresi sperimenteranno per circa due anni la “dieta della longevità”

DOMENICO GALATÀ
a pagina 37



Alimenti della tradizione calabrese

Presentato il progetto del prof. Valter Longo che interesserà i comuni di Varapodio e Molochio

Cinquecento calabresi testeranno la “dieta della longevità” per due anni

di DOMENICO GALATÀ

VARAPODIO – Può una dieta specifica incentivare la longevità dell'essere umano? I benefici del mangiare sano ed equilibrato sono noti a tutti ma c'è chi vuole tastare sul campo gli effetti che una corretta alimentazione, basata tra l'altro su piatti e prodotti della tradizione calabrese, può portare all'organismo soprattutto nella prevenzione dei fattori di rischio di importanti patologie. Di questo si è discusso nel corso del convegno medico scientifico svoltosi a Varapodio, nella Piana di Gioia Tauro, nel corso del quale il biogerontologo Valter Longo, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso

Ifom - Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità presso la School of Gerontology alla University of Southern California di Los Angeles, ha presentato il primo progetto per uno studio randomizzato dedicato a testare l'efficacia della cosiddetta “Dieta della Longevità” per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

Il progetto, per la prima volta in Italia, avvierà un'indagine della durata di circa due anni che coinvolgerà 500 persone, di età compresa tra i 18 e i 65 an-

ni, residenti nei comuni di Varapodio e Molochio, territori ritenuti di forte interesse scientifico per l'alta concentrazione di centenari. «È uno studio che volevamo fare da tanti anni – ha spiegato Longo – quella che io ho chiamato “La dieta della longevità” unisce le tradizioni e gli ingredienti delle diete tradizionali calabresi e del sud Italia alle nostre scoperte scientifiche moderne per ridurre il rischio di malattie e aumentare la longevità. Adesso avremo, finalmente, l'opportunità grazie agli abitanti di Varapodio e di Molochio di testare se questa particolare dieta può avere effetti importanti su salute e fattori di rischio di numerose patologie. Divideremo i paesi e la metà della popolazione se-

lezionata continuerà a mangiare come fa già, mentre l'altra metà adotterà “La dieta della longevità”. Vedremo chi vince». Tra i principali sostenitori del progetto c'è il sindaco di Varapodio, Ernesto Fazzolari: «Siamo orgogliosi di poter coinvolgere i nostri cittadini – ha affermato il primo cittadino – in un percorso dedicato al miglioramento della loro qualità e durata di vita. Ma non solo: una importante parte del progetto prevede anche la valorizzazione delle colture dei nostri limoneti, eccellenza del nostro territorio, e dell'indotto imprenditoriale e occupazionale ad essi associato. Si tratta di azioni importanti, destinate a generare un circolo virtuoso e a dare un forte slancio alla attrattività turisti-

ca del nostro comprensorio». Nel corso del convegno sono intervenuti an-

che il professor Giuseppe Passarino, professore di Genetica presso l'Universi-

tà della Calabria e il professor Mario Mirisola, professore Associato in scienze

tecniche dietetiche Med49 Unipa, Unità di oncologia medica Dipartimento di Chirurgia, Oncologia e Stomatologia.



I relatori del convegno svoltosi a Varapodio



Il prof. Longo con Rocco Longo, 101 anni, il più longevo di Varapodio



[Sport](#) ▾ [Viaggi](#) ▾ [E-Bike](#) [Salute](#) ▾ [Lifestyle](#) ▾ [News](#) ▾

PUBBLICITÀ

La dieta che simula il digiuno e fa dimagrire senza rischi

Alcuni ricercatori hanno approntato una dieta che simula il digiuno a base di zuppe vegetali, bevande energetiche, té, frutta e verdura che unisce i vantaggi tanto del digiuno quanto della dieta ma senza le controindicazioni

Redazione - 26 Agosto 2021

[Tweet](#)

Una dieta che simula il digiuno potrebbe essere la soluzione che consente di dimagrire senza dover scegliere tra dieta e digiuno. È quello che emerge da una ricerca condotta da un gruppo di atenei, fra cui il Longevity Institute dell'University of Southern California (USC), l'Istituto FIRC di oncologia molecolare (IFOM) di Milano e l'Università "Sapienza" di Roma.

PUBBLICITÀ

La ricerca

Praticare il digiuno in modo indiscriminato per cercare di perdere peso è un controsenso: abbiamo visto come secondo uno studio della Ohio State University, saltare i pasti non fa dimagrire, anzi fa venire la pancia. La ricerca di cui parliamo oggi, pubblicata su *Science Translation Medicine* può essere un passo importante nella messa a punto di diete che simulino il digiuno. Gli scienziati del gruppo internazionale hanno monitorato 100 volontari sottoposti a una particolare dieta da loro approntata, con controlli a cicli trimestrali su alcuni marcatori metabolici e sui fattori di rischio collegati all'invecchiamento.

> **Leggi anche: Camminare per dimagrire e stare in forma: i 10 consigli**

La dieta che simula il digiuno

Alle spalle dello studio ci sono 20 anni di studi condotti alla USC. Il regime alimentare è costituito da una serie di zuppe vegetali, barrette, integratori, bevande energetiche, tè, ed è priva di glutine e derivati del latte. Si tratta di una combinazione che nonostante riesca a mantenere l'organismo in una sorta di modalità di digiuno (valori calorici fra 770 e 1100 kcal, basso grado di zuccheri e proteine, elevati livelli di grassi insaturi), **riesce comunque a fornire tutti gli elementi nutritivi necessari al nostro corpo.**

> Leggi anche: **Perdere peso senza fare esercizio fisico**

I rischi del digiuno

Il vantaggio del digiuno è che il corpo va a bruciare gli acidi grassi che sono trattenuti nel tessuto adiposo proprio grazie al basso o nullo apporto calorico: per fare fronte alla necessità di energia, l'organismo brucia anche degli scarsi volumi di tessuto muscolare che **serve a trasportare il glucosio al cervello.** Ma con il rischio, nel caso in cui si prolunghi troppo questo tipo di approccio, di andare in ipoglicemia e ipotensione. Anche perché la maggior parte delle persone non riesce a seguire in modo coerente una dieta a base di digiuno.

> Leggi anche: **I 10 migliori sport per dimagrire**

I vantaggi della simulazione

Il regime alimentare messo a punto dai team di scienziati nutrizionisti è pensato per simulare il digiuno e riprodurre solo i suoi effetti benefici per noi. I dati emersi dai test dimostrano che i volontari, soprattutto quelli a rischio di malattie, che hanno seguito la dieta hanno visto **una riduzione significativa di peso, grasso corporeo, grasso addominale, circonferenza della vita**, valori della pressione minima e massima, colesterolo, infiammazioni. Di contro, si è vista aumentare la massa magra, e diminuire i fattori di rischio di cancro e diabete.

> Leggi anche: **Correre la mattina a stomaco vuoto: i 3 miti più diffusi**



7 trucchi per vivere più a lungo



CLAUDIA RICIFARI — 25 AGOSTO 2021

felicità persona positiva



Essere ottimisti, mangiare sano, avere tanti amici e leggere: 7 piccole azioni da fare per vivere più a lungo secondo la scienza

Essere ottimisti allunga la vita. Ma non solo: anche avere tanti amici, leggere, mangiare sano e sorridere permettono di **vivere più a lungo** (e più felici).

**** 10 piccole cose pratiche da fare per diventare subito più ottimisti (e felici) ****

Ad affermarlo sono una serie di ricerche effettuate nel mondo per scoprire quali siano gli elisir di lunga vita da mettere in atto tutti i giorni per assicurarsi la salute a prescindere dal Dna.

Una ricerca dell'Università di Harvard pubblicata sull'American Journal of Epidemiology, per esempio, ha dimostrato che le persone che vedono il bicchiere mezzo pieno vivono più a lungo di quelle per cui è sempre tutto nero.

Lo studio è stato condotto su un campione di 70mila donne, tutte infermiere, tra i 58 e gli 83 anni per un periodo di otto anni. Coloro che avevano dimostrato un'attitudine positiva nei confronti della vita e del futuro, avevano più basse probabilità di morire rispetto

a quelle che hanno espresso uno stato d'animo negativo. E questo indipendentemente dallo stile di vita condotto fino a quel momento o dall'analisi dell'ereditarietà di alcune patologie.

Analizzando i risultati malattia per malattia, è emerso infatti che le donne più ottimiste avevano un rischio più basso del 16% di morire di cancro, del 38% di morire di malattie cardiache, del 39% di morire di ictus, del 38% di morire per malattie respiratorie e del 52% per infezione.

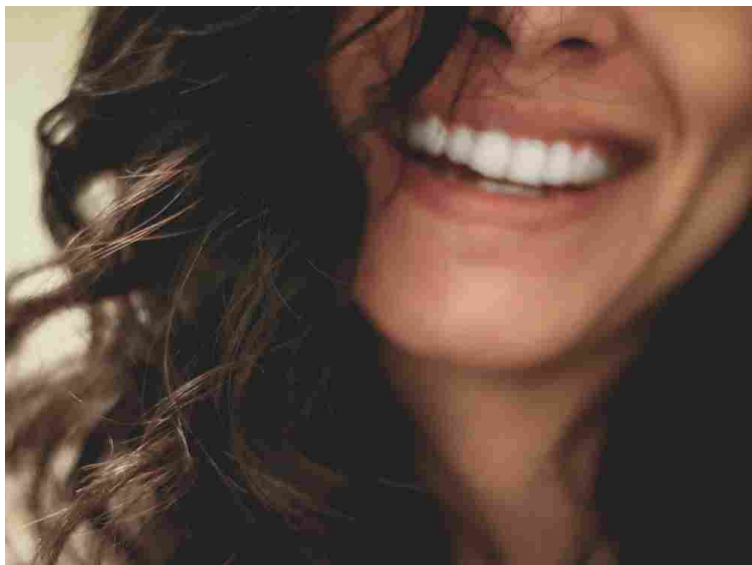
«Mentre gli sforzi della maggior parte dei medici e della sanità pubblica oggi si concentrano sulla riduzione dei fattori di rischio delle malattie, l'evidenza mostra che anche il rafforzamento della 'resilienza psicologica' può fare la differenza», sottolinea Eric Kim, autore dello studio.

Questa è solo l'ultima di una serie di ricerche che puntano a trovare l'elisir di lunga vita.

A seguire le sette pratiche più attendibili per allungarsi la vita.

7 trucchi per vivere più a lungo

(Continua sotto la foto)



Il segreto per vivere più a lungo? Sorridere di più

Secondo uno studio condotto dall'Università di Harvard le donne che guardano al futuro con positività sono quelle che vivono più a lungo.

La ricerca ha riscontrato che i comportamenti sani condotti dai singoli soggetti spiegano solo in parte il

legame tra ottimismo e riduzione del rischio di mortalità.

Un'altra possibilità è che essere positivi impatti direttamente sui nostri sistemi biologici.

Mangiare sano

Alimentazione e salute vanno di pari passo.

Oggi sappiamo con certezza, grazie ai numerosi studi scientifici pubblicati sull'argomento, che esiste una precisa relazione tra dieta e l'insorgenza di malattie croniche come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e cancro.

La novità è quella che vede la capacità di alcuni alimenti di allungare la vita.

«In diversi studi abbiamo individuato delle molecole, come la rapamicina, in grado di modulare l'espressione di alcuni geni implicati nei processi di invecchiamento. Nei modelli animali utilizzati sperimentalmente si è visto che queste molecole sono state capaci di allungare l'aspettativa di vita media» spiega Pier Giuseppe Pelicci, responsabile del gruppo di ricerca sui meccanismi molecolari implicati nel cancro e nell'invecchiamento presso il campus **IFOM-IEO** di Milano.

L'obiettivo ora è quello di classificare tutti quegli alimenti che possiedono queste caratteristiche.

Intanto seguire una dieta equilibrata e poco calorica, ricca di frutta, verdura e cereali integrali aiuta a ridurre il rischio di tumori.



L'attività fisica che fa bene

Uno studio coordinato dalla Sydney Medical School e pubblicato dal British Journal of Sport Medicine sostiene che **il tennis sia lo sport che permette di vivere più a lungo**, dimezzando il rischio di morte prematura, seguito da nuoto, aerobica e ciclismo.

I ricercatori hanno analizzato undici diversi studi fatti tra il 1994 e il 2008 in Inghilterra e Scozia, coprendo un campione di oltre 80mila persone di età media 52 anni che aveva descritto le proprie abitudini sportive, concentrandosi sulle attività più popolari emerse.

Ogni soggetto coinvolto è stato poi seguito per nove anni, durante i quali ci sono state circa 10mila morti.

In generale, confrontato con la quota di soggetti che non facevano attività sportiva, il rischio di morte è risultato minore del 47% per chi praticava sport di racchetta, del 28% per i nuotatori, del 27% per chi pratica le attività aerobiche in palestra, danza compresa, e del 15% fra i ciclisti.

Leggere più libri vi farà vivere più a lungo

Secondo uno studio condotto dall'Università di Yale e pubblicato su Social Science and Medicina, le persone che leggono hanno un'aspettativa di vita maggiore rispetto a chi magari legge giornali e riviste, ma non romanzi.

**** Tutti i nostri consigli sui libri da leggere ****

Nello specifico è stato rilevato che chi legge libri per più di tre ore e mezza la settimana ha una probabilità di morire più bassa del 23%, che equivale a un "allungamento" della vita di circa due anni.



Bere alcolici, ma con moderazione

Stando a quanto dimostrato dai ricercatori dell'Università del Texas, bere alcolici con moderazione può permettere di vivere più a lungo.

I ricercatori hanno monitorato i soggetti per circa venti anni, dividendoli in tre categorie: bevitori forti, bevitori moderati e astemi.

Ebbene, chi evitava del tutto l'alcol aveva il tasso di mortalità più alto, e non di poco: 69%. Seguono i bevitori forti, col 60%, mentre solo il 40% dei bevitori moderati è deceduto nel periodo preso in esame.

Avere tanti amici, anche sui social

I ricercatori dell'Università di San Diego hanno dimostrato che chi coltiva i rapporti sociali, anche virtuali, vive di più.

Lo studio è stato condotto su un campione di 12 milioni di californiani e dimostra come chi è attivo sui social media e ha, a parità d'età, molti contatti, ha il 12% delle possibilità in meno di morire entro l'anno rispetto a chi non ha un profilo social.

Per scoprirlo gli studiosi hanno comparato i dati degli utenti in loro possesso con i registri dei decessi.

Lunga vita in ognuno di noi

I ricercatori dell'università di Yale hanno svelato il meccanismo d'azione dell'ormone della longevità, capace di allungare la vita del 40%.

Il risultato per ora è stato visibile dagli studi sui topi, ma questa molecola è presente in tutti i mammiferi, uomo compreso.

Si tratta di una proteina che agisce contrastando l'indebolimento delle difese immunitarie dovuto all'avanzare dell'età.

I ricercatori ipotizzano che aumentare i livelli dell'ormone della longevità negli anziani e nei malati di cancro sottoposti al trapianto di midollo osseo possa essere una nuova strategia per potenziare le loro difese immunitarie compromesse.

© Riproduzione riservata

[#BENESSERE](#) [#FELICITÀ](#) [#SALUTE](#) [#VIVERE BENE](#)

L'EVENTO Sabato prossimo in piazza Vittorio il festival della batteria in memoria di Beppe Lupo

Drum galà tra groove e salute

La musica come linguaggio universale. Fra gli ospiti il batterista australiano Virgil Donati

ROVIGO - Sta per scoccare l'ora del Drum galà. Sabato prossimo in piazza Vittorio Emanuele a Rovigo saranno sul palco dalle 21 la star australiana Virgil Donati, artisti di grande livello come Federico Pàulovich e Riccardo Merlini e il biotecnologo rock Paolo Soffientini. La musica è un linguaggio universale, perché le note per produrre emozioni non hanno bisogno di essere tradotte, come invece succede alle parole che appartengono a culture differenti. A questi temi, secondo lo slogan "Groove sano in corpore sano", è dedicata l'edizione 2021 del Drum galà, grazie all'intervento del musicista professionista e ricercatore dell'Istituto Firc di Oncologia molecolare Paolo Soffientini, che il prossimo 28 agosto sarà sul palco in piazza Vittorio Emanuele insieme al batterista australiano Virgil

Donati e a ulteriori artisti di grande livello come Federico Pàulovich e Riccardo Merlini.

Il Festival della batteria dedicato a Beppe Lupo è alla settima edizione e fa ritrovare nei musicisti in cartellone lo splendido esempio che per oltre 50 anni è stato per la musica il batterista rodigino scomparso nel 2015.

Riccardo Merlini, nato a Legnago ma da sempre residente a Rovigo, è uno dei più veloci batteristi al mondo. Da bambino era stato allievo di Beppe Lupo ed è già stato sul palco del Drum galà nella scorsa edizione.

Secondo il tema scelto per questa edizione, il Drum galà racconterà grazie al batterista-scienziato Paolo Soffientini l'importanza che un corpo sano ed efficiente ha come supporto a una mente lucida, elastica e creativa. Lau-

reato in Biotecnologie agrarie vegetali, Soffientini si è occupato di microbiologia e risanamento ambientale, biochimica e trafficking di proteine, e di immunoterapia associata ai tumori. Negli stessi anni, come musicista professionista, ha pubblicato sette album e suonato in Italia e all'estero.

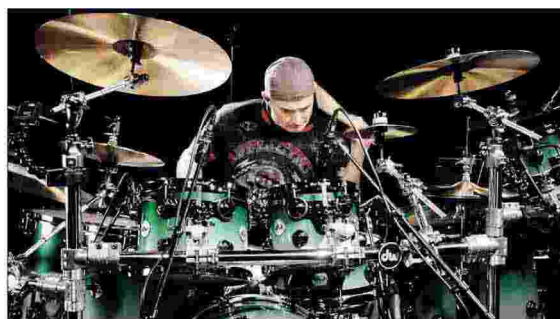
Quest'anno parteciperà al Drum galà anche Federico Pàulovich, protagonista non solo sui palchi ma anche in tv in programmi Mediaset e nella seconda stagione della serie televisiva Non smettere di sognare. Batterista dal 2007 del gruppo metal milanese Destrage, ha collaborato con varie band e con alcuni dei più importanti artisti e musicisti della scena italiana.

L'ospite principale della settima edizione del Drum galà sarà Virgil Do-

nati: dall'età di 16 anni ha dedicato la sua vita alla musica, tagliando il traguardo di vari dischi di platino nella prima parte della sua carriera nella nazione Australia con la band Southern Sons, e raggiungendo contemporaneamente livelli sempre più alti nei generi progressive e fusion assieme a band come i Loose Change e successivamente gli On the Virg.

L'edizione 2021 del Festival della batteria dedicato a Beppe Lupo ha il supporto organizzativo della Pro loco di Rovigo e ha tra i sostenitori principali il Comune di Rovigo, Avis e Aido comunali di Rovigo, Asm Set, Silvia Mode, C.C. La Fattoria, Lanfredini srl, Banca Del Veneto Centrale e Bancadria Colli Euganei Credito Cooperativo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Sopra Virgil Donati, a fianco Paolo Soffientini. A lato Federico Paulovich. Torna il Drum galà





Home > Ansa > Ansa - Tecnologia > Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

Ansa Ansa - Tecnologia Ansa - Tecnologia -> Prodotti Tecnologia Prodotti

Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

22 Agosto 2021

0

f Condividi su Facebook

Tweet su Twitter

G+

P



App DreamLab, con aiuto 'dreamers' si velocizza tempo ricerca

(ANSA) – ROMA, 29 LUG – Quando il cellulare è inutilizzato, ad esempio di notte, si può contribuire mettendolo in carica a dare potenza alla ricerca in campo medico. E' il perno su cui poggia il nuovo progetto di Fondazione Vodafone e Fondazione Airc, che tornano a unire le forze per la lotta contro i tumori.

Tutto ruota attorno all'app DreamLab, lanciata da Fondazione Vodafone due anni fa. E l'assunto è che la potenza di calcolo degli smartphone è una risorsa inutilizzata durante la notte ma invece serve per velocizzare i tempi della ricerca. Quando lo smartphone è inutilizzato e collegato alla rete elettrica, DreamLab scarica piccoli pacchetti di dati e li restituisce ai ricercatori una volta elaborati, dando un supporto attivo alla ricerca che stanno svolgendo. Il nuovo progetto di ricerca di Airc mira a

SEGUICI

f 9,799 Fans

MI PIACE

G+ 1,559 Follower

SEGUI

Instagram 8,263 Follower

SEGUI

Twitter 1,397 Follower

SEGUI

POPOLARE



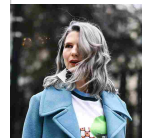
Garante, pm hanno immagini ancora più raccapriccianti sulle violenze in carcere

15 Agosto 2021



Usa: si è arreso l'attentatore di Capitol Hill, nell'auto gas propano

19 Agosto 2021



Lo stress fa vanire i capelli bianchi: il processo è reversibile,...

18 Agosto 2021

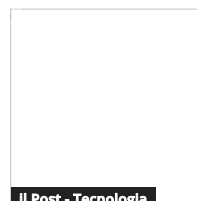


Forum ANSA con Salvini: 'Io non prorogherei lo stato di emergenza'

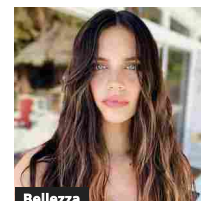
21 Agosto 2021

Carica altro

RACCOMANDATA



Il ritorno della pirateria digitale



Trucco abbronzatura: il makeup per occhi, viso e labbra per esaltare...

individuare le cellule maggiormente responsabili dei diversi tipi di tumori: ognuna viene schedata e ne viene tracciato un identikit per individuare le più pericolose e colpirle.

"L'obiettivo è la caratterizzazione dell'ecosistema tumorale e delle relazioni tra sistema immunitario e cellule tumorali- spiega Massimiliano Pagani, responsabile laboratorio di Oncologia Molecolare e Immunologia dell'istituto **Ifom** di Milano – per velocizzare i tempi occorre un'elevata potenza di calcolo, quindi il contributo di tutti i 'dreamers'".

L'approccio del calcolo distribuito riduce drasticamente il tempo per l'analisi di grandi quantità di dati. Nel progetto si prevede di utilizzare circa 2.400.000 ore di calcolo sui cellulari: se con un computer con un processore a "otto core", attivo 24 ore su 24, sarebbero necessari circa 12.500 giorni, con una rete di 1.000 smartphone, attivati 6 ore a notte, si riduce di circa 30 volte. "A partire dal lancio in Italia, DreamLab ha avuto una diffusione straordinaria—conclude Adriana Versino, consigliere delegato di Fondazione Vodafone Italia Sono 1,4 milioni i dreamers nel mondo, un quarto è italiano". Dopo aver scaricato DreamLab dallo store, si potrà scegliere quanti dati di rete mobile o Wi-Fi donare alla ricerca. (ANSA).

[Fonte articolo: [ANSA](#)]

Post Views: 3

CONDIVIDI



Tweet

Articolo precedente

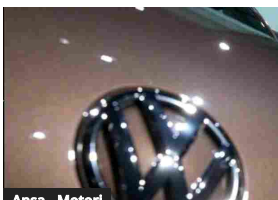
Merkel a comizio elettorale Cdu/Csu: "Non siamo riusciti a rendere l'Afghanistan più libero"

Prossimo articolo

Uragano a New York, evacuato concerto "Homecoming"

Articoli correlati

Di più dello stesso autore



Ansa - Motori

VW Passat, guai in vista dopo fallimento crash test in Cina



Ansa - Motori

Cina, Autorità chiedono più impegno su sicurezza dati



Ansa - Motori

Parte campagna 'l'Unione fa la Sicurezza' con Polizia e Aspi



Il Post - Tecnologia

L'antitrust tedesca ha aperto due indagini su Google, in materia di...



Ansa - Salute

Vaccino Moderna, a 6 mesi seconda dose protegge da 6 varianti

LASCIA UN COMMENTO

Commento:



NAZIONALE, SALUTE

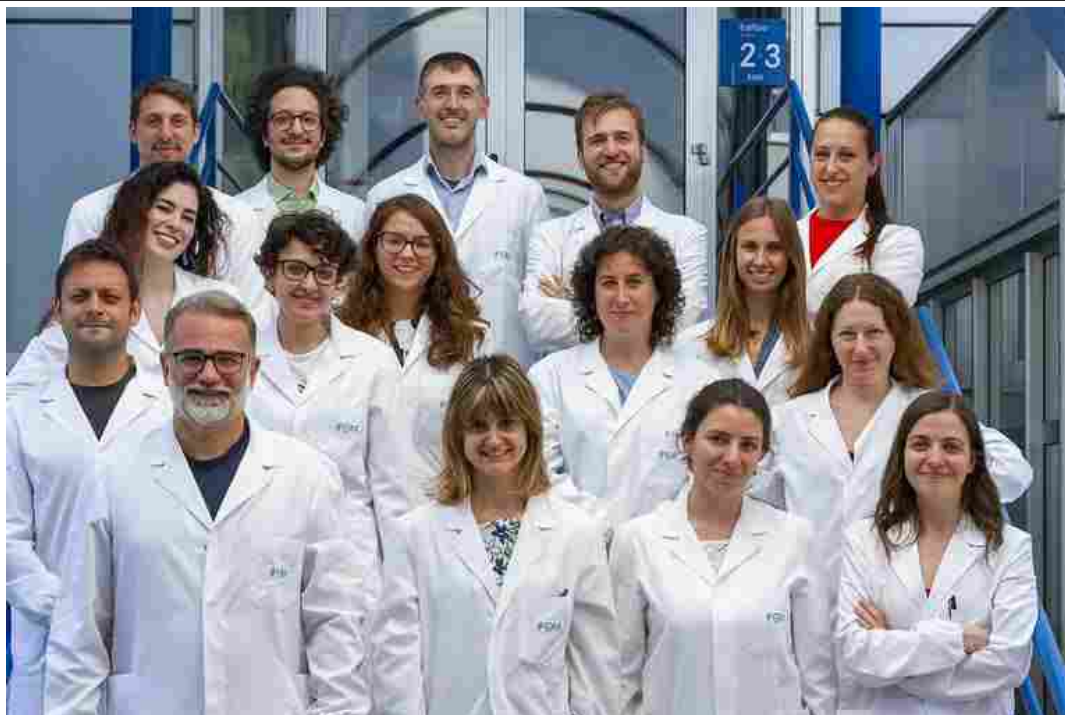
Tumori: Airc e Vodafone lanciano l'App DreamLab

21 AGOSTO 2021 by CORNAZ



0

Descrivere i vari tipi di cellule che interagiscono con quelle tumorali: è l'obiettivo di un progetto con l'app Dreamlab di Fondazione AIRC e Fondazione Vodafone Italia



Aiutare la ricerca oncologica? **Puoi farlo mentre dormi**, grazie alla partnership tra Fondazione Vodafone e **AIRC**. Dopo aver scaricato la app DreamLab sul tuo smartphone e averlo collegato al caricabatterie, basta attivare DreamLab per **mettere a disposizione della ricerca la potenza di elaborazione dello smartphone**. Così potrai velocizzare i complicatissimi calcoli che sono sempre necessari al giorno d'oggi per gli studi oncologici. Fondazione Vodafone ha messo l'app al servizio del progetto L'esploratore delle cellule tumorali ("Cell Identity Hunter") di **IFOM, l'Istituto FIRC** per l'oncologia molecolare.

"L'ecosistema tumorale, cioè l'insieme delle cellule tumorali e dei vari tipi di cellule con le quali queste entrano in relazione, può essere considerato come un tessuto biologico a parte, con le sue regole di funzionamento. Conoscerle con precisione è cruciale per identificare nuove terapie." A parlarne è **Massimiliano Pagani**, responsabile del laboratorio di oncologia molecolare e immunologia all'**IFOM** di Milano e coordinatore del progetto. L'esploratore delle cellule tumorali ha l'ambizioso obiettivo di identificare i vari tipi di cellule che compongono questo ecosistema in tumori differenti, e di descriverne la funzione. Poiché la massa di dati che si generano in un progetto del genere è immensa, per analizzarli tutti serve una potenza di calcolo elevatissima, ed è qui che entra in gioco l'app DreamLab.



Ma da dove vengono esattamente tutti questi dati? “Il punto di partenza è sempre **il materiale biologico** ottenuto da pazienti con diversi tipi di cancro – del seno, del colon-retto, del polmone e diversi altri – tramite biopsia o in seguito a intervento chirurgico” spiega Pagani. “Questo materiale viene disgregato fino a ottenere **una sospensione cellulare**, dalla quale vengono catturate con tecniche molto sofisticate singole cellule di tipi differenti. Le singole cellule sono quindi analizzate attraverso varie tecnologie ‘omiche’, per raccogliere informazioni relative a diversi sistemi cellulari.” Si partirà con la trascrittomico, che si occupa dell’analisi di tutti i trascritti di RNA di una cellula, cioè di tutte le molecole di RNA codificanti per proteine. “In questo modo sapremo quanti geni sono effettivamente attivi – e con quale intensità – nei vari tipi cellulari, e quali invece sono inattivi.” In futuro si potranno condurre anche analisi di proteomica (cioè di tutte le proteine prodotte in una cellula), di epigenomica (relative ai meccanismi di controllo dell’espressione genica), e altre ancora. “Tenendo conto che abbiamo già circa **un milione di cellule da analizzare** è chiaro perché serve un’enorme potenza di calcolo” commenta Pagani. “È come se dovessimo sequenziare il trascrittoma di un milione di individui.”

Per ogni cellula analizzata, i dati ottenuti saranno confrontati con profili cellulari già noti. In questo modo la cellula potrà essere identificata o, se il suo profilo non corrisponde a nessuno di quelli già presenti in banca dati, descritta come nuova. “È quello che è accaduto nel corso di un primo lavoro che abbiamo già condotto con questo tipo di analisi, i cui risultati sono stati pubblicati a maggio **sulla rivista Nature Immunology**” spiega il ricercatore. “Abbiamo identificato una popolazione di cellule del sistema immunitario chiamate **linfociti TR1**, scoprendo che sono rare nei tessuti sani ma molto presenti nell’ecosistema tumorale. Inoltre abbiamo evidenziato che svolgono un ruolo di soppressione della risposta immunitaria, difendendo il tumore stesso dall’attacco del sistema immunitario. Per questo pensiamo che possano rappresentare un nuovo bersaglio terapeutico.”

Un esempio che dà l'idea di quante potenzialità abbia un progetto come L'esploratore delle cellule tumorali. "Tutto il lavoro che faremo ci permetterà di **scoprire meccanismi e relazioni cellulari importanti per lo sviluppo, la sopravvivenza e la diffusione del tumore**, che potranno diventare bersagli di nuove terapie". Ciascuno può dare il proprio contributo, semplicemente scaricando un'app.

Vuoi scaricare DreamLab?

Puoi trovare a [questa pagina](#) la versione Android e a [questa](#) la versione per iPhone. Comincia subito ad aiutare la ricerca sul cancro!

Correlati

Tumore al seno: scoperti due
interruttori molecolari

26 Maggio 2021

In "Nazionale"

Fondazione Gianni Bonadonna: aperto il
bando per borse di studio

18 Maggio 2021

In "Nazionale"

Leucemia a cellule capellute: la strada
verso la cura

5 Dicembre 2019

In "Nazionale"

TAGS: [AIRC](#), [APPLICAZIONI](#), [TUMORI](#), [VODAFONE](#)



CORNAZ

SEMPRE SU CORRIERE NAZIONALE



L'Italia a zone non
ferma le escort: ...

9 mesi fa · 1 commento

Il lockdown per fasce non
ferma le escort. Meno
annunci in zona rossa ...



Le Acrobazie di
Alessandro ...

4 mesi fa · 1 commento

Una raccolta di
micronarrazioni in uscita il 6
maggio: Acrobazie di ...



Il culto del sole e le sue
divinità più conosciute

5 mesi fa · 1 commento

Nei popoli antichi il sole era
visto come la testimonianza
di divinità superiori: da ...



Fibrosi cistica: tripletta
Vertex anche dai 6 ...

8 mesi fa

Fibrosi cistica: la tripletta di
Vertex, con
tezacaftor/ivacaftor ...



Il mercato della
prostituzione non ...

10 mesi fa · 1 commento

Indagine Codacons: il
mercato della prostituzione
non conosce crisi, e ...

0 Commenti Corriere Nazionale Privacy Policy di Disqus

1 Accedi ▾

Consiglia

Tweet

Condividi

Ordina dal più recente ▾



Inizia la discussione...

ENTRA CON

O REGISTRATI SU DISQUS ?



Nome

Commenta per primo

Iscriviti

Aggiungi Disqus al tuo sito web

Non vendere i miei dati

DISQUS

Estate

Rovigo

Drum galà, i professionisti danno il ritmo

Conto alla rovescia per il festival della batteria dedicato a Beppe Lupo, la manifestazione al traguardo della settima edizione

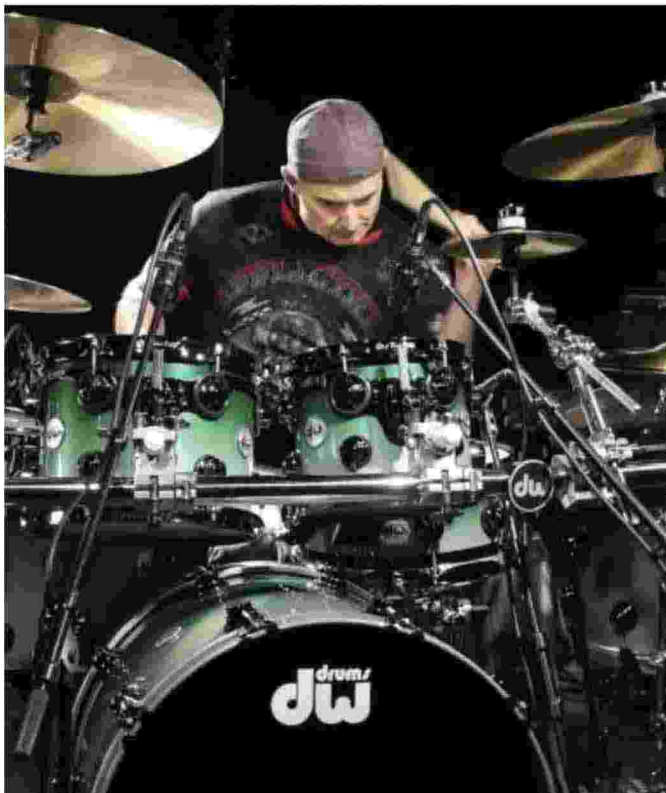
La musica è un linguaggio universale, perché le note per produrre emozioni non hanno bisogno di essere tradotte, come invece succede alle parole che appartengono a culture differenti. Le note creano armonia, e così non c'è da stupirsi che il fascino che sviluppano sull'animo umano abbia riscontro nell'armonia corporea del linguaggio di vibrazioni di suono e luce che anche le cellule usano per comunicare tra loro. A questi temi, secondo lo slogan 'Groove sano in corpo sano', è dedicata l'edizione 2021 del Drum galà, grazie all'intervento del musicista professionista e ricercatore dell'Istituto Firc di oncologia molecolare Paolo Soffientini, che il prossimo 28 agosto sarà sul palco in piazza Vittorio Emanuele II insieme al batterista australiano Virgil Donati e ad artisti di grande livello come Federico Pàulovich e Riccardo Merlini. Il festival del-

la batteria dedicato a Beppe Lupo è alla settima edizione e fa ritrovare nei musicisti in cartellone lo splendido esempio che per oltre 50 anni è stato per la musica il batterista rodigino scomparso nel 2015. Per ricordare Beppe Lupo sono intervenuti a Rovigo in questi anni autentici fuoriclasse della batteria - da Ellade Bandini protagonista nell'edizione 2016, ad Alfredo Golino un anno fa - assieme a talenti giovani e giovanissimi. Riccardo Merlini, nato a Legnago ma da sempre residente a Rovigo, è uno dei più veloci batteristi al mondo. Da bambino era stato allievo di Beppe Lupo ed è già stato sul palco del Drum galà nella scorsa edizione: dopo il conservatorio ha studiato anche al Berklee college of music di Boston con Mike Mangini, seguendone il metodo di cui poi è diventato l'unico divulgatore au-

torizzato in Italia, e diventando a sua volta insegnante di artisti del calibro di Eric Bobo, percussionista dei Cypress Hill, e del batterista di Rhianna e Janet Jackson Mike Reid. Secondo il tema scelto per questa edizione, il Drum galà racconterà grazie al batterista-scientista Paolo Soffientini l'importanza che un corpo sano ed efficiente ha come supporto a una mente lucida, elastica e creativa. Parteciperà al Drum galà anche Federico Pàulovich, protagonista non solo sui palchi ma anche in tv in programmi Mediaset. L'edizione 2021 del Festival della batteria dedicato a Beppe Lupo ha il supporto della Pro loco di Rovigo e ha tra i sostenitori principali il Comune, Avis e Aido, Asm Set, Silvia Mode, La Fattoria, Lanfredini srl, Banca Del Veneto Centrale e Bancadria Colli Euganei Credito Cooperativo.

Giorgia Brandolese

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'edizione 2021 del Festival della batteria ha il supporto della Pro loco di Rovigo

PROTAGONISTA
Il musicista e ricercatore Firc, oncologia molecolare, Soffientini



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CITIZEN SCIENCE

È un sogno: chi dorme aiuta la ricerca

IN TASCA abbiamo un laboratorio di microbiologia applicata alla ricerca sul cancro. O meglio, lo avremo scaricando l'app gratuita DreamLab (nella foto), che permette al telefonino di contribuire allo studio delle cellule tumorali mentre noi dormiamo.

L'idea di usare la *Citizen Science*, la scienza fatta con il contributo di normali cittadini, è venuta a Fondazione Vodafone e all'Associazione italiana per la ricerca sul cancro, che hanno deciso di utilizzare gli smartphone come piccoli computer. DreamLab si attiva



la notte, solo se il cellulare è attaccato alla rete elettrica, ricevendo pacchetti di dati da un server, elaborandoli e rimandandoli ai ricercatori, senza consumare il traffico dati del proprietario. «Usando la *Citizen Science* vogliamo ricostruire l'ecosistema genetico tumorale» spiega Massimiliano Pagani, responsabile del laboratorio di oncologia molecolare e immunologia dell'istituto **Ifom** di Milano. «Dalle biopsie prendiamo i diversi tipi di

cellule, tumorali e del sistema immunitario, per poi individuare quali e quanto siano attivi i singoli geni in ognuna di esse. Così, capiremo come i tumori riescano a bloccare le difese immunitarie». Enorme il numero di dati da analizzare. «Un computer molto potente impiegherebbe tre anni e mezzo funzionando 24 ore al giorno» spiega Adriana Versino, della Fondazione Vodafone. «Usando anche solo mille cellulari per sei ore a notte, basterà un trentesimo di quel tempo». (A.L.Sa.)

56 | **il venerdì** | 20 agosto 2021





HOME NEWS METEO ▼ NOWCASTING ▼ GEO-VULCANOLOGIA ▼ ASTRONOMIA ALTRE SCIENZE ▼ FOTO ▼ VIDEO
SCRIVI ALLA REDAZIONE



Come perdere peso ed eliminare la pancia velocemente? Tutti i “trucchi”, i cibi e consigli utili per dimagrire dopo le vacanze

I consigli utili degli esperti, alimenti consigliati e da evitare, per eliminare la pancia e dimagrire velocemente, per perdere peso senza grossi sacrifici

A cura di Filomena Fotia 19 Agosto 2021 13:38



+24H +48H +72H

Come dimagrire velocemente dopo le vacanze?

Come eliminare o sgonfiare la pancia, magari senza troppi sacrifici?

Sono le domande che spesso vengono alla mente in questo particolare periodo estivo, quando ormai per molti le ferie sono finite o sono agli sgoccioli, così come gli stravizi alimentari delle vacanze, e ci si trova in procinto di rientrare a casa, al lavoro, con qualche chiletto in più.

Ci sono molti metodi e alimenti che favoriscono la **perdita di peso** e stimolano l'organismo a **"bruciare" i grassi più velocemente**: di seguito una panoramica con tanti **consigli degli esperti**, **info utili** ed **elenchi con cibi e comportamenti consigliati e da evitare**.

Come accelerare il metabolismo e dimagrire con un semplice "trucco" che aiuta a perdere peso

Più si è idratati, più il nostro organismo è efficace: sia quando si parla di attività cognitiva che di **metabolismo**. Molte ricerche suggeriscono, infatti, come un **corretto apporto di acqua possa aiutare a perdere peso in diversi modi**. Per esempio, **bere molto aiuta a ridurre l'appetito e ad aumentare il metabolismo**.



MeteoWeb



Gli incendi sull'Aspromonte visti dallo Spazio con le immagini satellitari acquisite dall'Arpacal

MeteoWeb



“Quando avvertiamo lo stimolo della fame, mangiare non è sempre la risposta giusta, una lieve disidratazione è spesso scambiata dal cervello per fame ed è possibile diminuire l'appetito semplicemente bevendo acqua. Questa promuove la sazietà con un effetto meccanico di dilatazione delle pareti dello stomaco inviando al cervello segnali di “pienezza”. Spiega la dottoressa Elisabetta Bernardi, Biologa specialista in Scienza dell’Alimentazione e membro dell’Osservatorio Sanpellegrino.

Inoltre, consumare acqua poco prima di mangiare può **diminuire lo stimolo della fame**. Una ricerca[1] del 2016, sostiene, infatti, che le persone che **bevono due bicchieri d’acqua immediatamente prima di un pasto** mangiano il 22% in meno rispetto a coloro che non lo fanno.

[1] Corney RA, Sunderland C, James LJ. Immediate pre-meal water ingestion decreases voluntary food intake in lean young males. Eur J Nutr. 2016 Mar;55(2):815-819. doi: 10.1007/s00394-015-0903-4. Epub 2015 Apr 18. PubMed PMID: 25893719.

Come bruciare i grassi velocemente con il “trucco” del “time restricted feeding”

In un periodo in cui molte persone sono alla ricerca della **dieta perfetta**, per **perdere peso** più o meno **velocemente**, **dimagrire** con pochi o tanti **sacrifici**, con stravizi alimentari in agguato, bisogna fare *“attenzione all’ansia da prestazione per la dieta perfetta che può indurre stress”*: il monito arriva da **Stefano Erzegovesi**, nutrizionista e psichiatra, direttore del Centro per i Disturbi Alimentari dell’**Ospedale San Raffaele Milano** e membro del comitato scientifico “EAT Alimentazione Sostenibile” di GSD Foundation. Secondo l’esperto, la mossa giusta è **modificare lo stile di vita** e acquisire **sane abitudini alimentari**, non solo ora ma tutto l’anno: chi infatti ha un regime alimentare corretto e fa abitualmente movimento non

impiegherà molto a **perdere i kg in più**.

Cosa fare per rimettersi in forma?

*“Innanzitutto, partirei dal sottolineare che **perdere peso** correttamente, con **abbondanti vegetali e senza limitazioni drastiche**, aiuta l'ossigenazione cellulare e fa funzionare al meglio anche il cervello,”* ha spiegato **Stefano Erzegovesi**. Questo però presuppone un **cambio di stile di vita** che non ha come obiettivo principale la **perdita dei chili** in poco tempo, ma il ripristino di salute e benessere in ogni nostra cellula.

Come modificare lo stile alimentare?

Cambiare la propria alimentazione non deve essere mai un percorso punitivo, quindi mai drastico né eccessivamente rapido. **Erzegovesi** afferma: *“Consiglio di aumentare la presenza di verdura, con almeno 2 porzioni abbondanti a pasto di **verdura di stagione**, e di **fibra amica dei batteri intestinali**, con almeno una porzione al giorno di **cereali integrali e legumi**. Nel contempo, diminuiamo i cereali raffinati, sia dolci sia salati, a base di farina bianca e zucchero, e le proteine di derivazione animale. L'ideale è fare **3 pasti al giorno**, con una **colazione abbondante**, un **pranzo** con un piatto unico di cereali integrali, legumi e verdure ed una **cena leggera**. La **frutta fresca** sempre a fine pasto o, se la preferiamo, come spuntino tra i pasti”*. *“Provate per qualche giorno e fate caso a come vi sentite il giorno dopo: **mangiando meglio**, sentirete un miglioramento delle **energie** e della **lucidità mentale**”*.

Cosa evitare?

Ecco cosa bisogna evitare secondo l'esperto:

- **No alla dieta iperproteica**, cioè solo proteine, che fa perdere molto peso all'inizio ma intossica l'organismo e lo predispone ad aumenti di peso futuri ancora più importanti. Meglio la dieta equilibrata descritta sopra.
- **No all'eccesso di attività fisica tutta d'un colpo**, che sovraccarica legamenti ed articolazioni: meglio cominciare camminando 20 minuti al giorno per attivare gradualmente le fibre muscolari.
- **No all'eliminazione dei grassi ma scegliere i grassi buoni**: un cucchiaino di olio Evo ai pasti e 30 gr di frutta a guscio aiutano il senso di sazietà, fondamentale per chi vuole perdere peso.
- **No alle ore piccole**: andare a letto un po' prima favorisce il dimagrimento perché ripristina l'orologio biologico del metabolismo.

Il consiglio dell'esperto per attivare in maniera più efficiente il consumo di grassi

*“Per rendere efficienti al massimo il nostro **orologio biologico** provate una giornata alla settimana di **time restricted feeding**, ovvero “alimentazione a finestra temporale ristretta”, che prevede una **colazione abbondante**, un **pranzo normale** ed una **cena leggera** anticipata di un paio d'ore; poi niente cibo fino al*

*mattino successivo. In questo modo **dormirete meglio** ed **attiverete** in maniera più efficiente il **consumo di grassi**. Ultimo consiglio, ma non per questo meno importante: **usate generose quantità di erbe aromatiche e spezie**, un vero tesoro di antiossidanti ed un aiuto concreto per sentirci più sazi,” ha concluso il dottor Erzegovesi.*

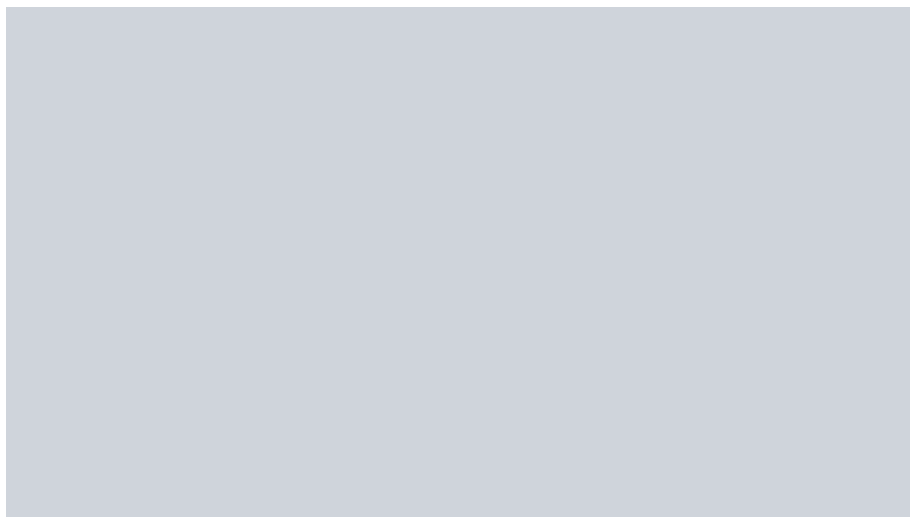
Come sgonfiare la pancia velocemente

Errate abitudini alimentari, il fumo, lo stress, e tanti altri fattori possono portare alla **pancia gonfia**, in genere il sintomo di un accumulo di gas nello stomaco o nell'intestino, a volte associato a un dolore anche intenso.

Sgonfiare la pancia è un obiettivo che tanti vogliono raggiungere: il gonfiore addominale è un problema comune, e può riguardare tutti, anche le persone magre.

Le **cause** che determinano questo gonfiore possono essere diverse.

Innanzitutto bisogna fare attenzione anche al fatto che il **gonfiore** potrebbe essere a sua volta la conseguenza della presenza di una malattia che richiede cure specifiche.



Le patologie che si possono associare a gonfiore addominale (secondo l'**Humanitas Research Hospital**, ospedale ad alta specializzazione, centro di Ricerca e sede di insegnamento universitario) sono le seguenti:

- Appendicite
- Calcoli alla cistifellea
- Celiachia
- Cirrosi epatica
- Colecistite
- Fibrosi cistica
- Gastroenterite virale
- Intolleranza al lattosio
- Malattia di Chagas
- Occlusione intestinale
- Peritonite
- Sindrome dell'intestino irritabile
- Tifo
- Tumore del colon-retto
- Tumore dell'ovaio
- Ulcera duodenale
- Ulcera gastrica

Gli esperti ricordano che questo non è un elenco esaustivo e che sarebbe sempre meglio consultare il proprio medico di fiducia in caso di persistenza dei sintomi.

Pancia gonfia: i rimedi

Episodi isolati di gonfiore addominale tendono a risolversi da soli, spiegano gli esperti dell'**Humanitas Research Hospital**. Nel caso in cui si ripetano **“può essere utile cercare di ridurre l'assunzione di alimenti e bevande che favoriscono l'accumulo di gas nell'apparato digerente, come ad esempio fagioli, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolo e cavolfiore, mele, pere e pesche, lattuga, cipolla, cereali integrali e bibite gassate. In alcuni casi potrebbe essere utile limitare (o addirittura evitare completamente) anche il consumo di latte e dei suoi derivati.”**

Pancia gonfia: quali sono le cause del gonfiore addominale

Sgonfiare la pancia è un obiettivo che tanti vogliono raggiungere: il gonfiore addominale è infatti un problema comune (in questa categoria non rientrano sovrappeso e obesità), e può riguardare tutti, anche le persone magre.

Le cause che determinano questo gonfiore possono essere diverse: dalla stitichezza alle intolleranze alimentari. L'accumulo di aria nell'intestino, e un transito intestinale non proprio regolare, possono nuocere all'armonia della figura, così come anche intolleranze a cibi e bevande, come quella al latte e quella al glutine. **Per sgonfiare la pancia è bene seguire un'alimentazione corretta**, a tal proposito è sempre bene evitare il consumo di alcuni cibi e integrarne altri per aiutare l'intestino

a funzionare bene.

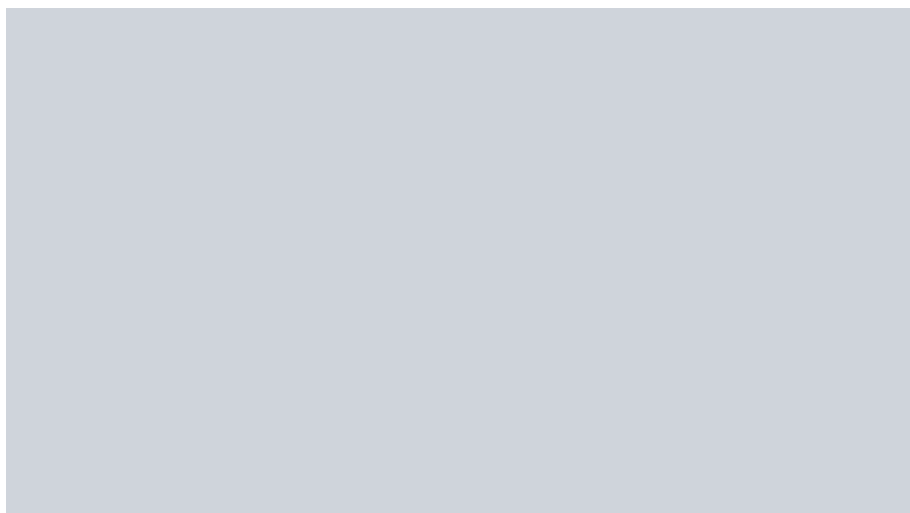
Inoltre, anche la sindrome del colon irritabile può rendere gonfio l'addome.

Spesso questa sindrome può essere determinata dal nervosismo e cercare di rilassarsi e di limitare lo stress può essere un primo passo per evitare questi disturbi.

Pancia gonfia: cosa mangiare e cosa evitare

Per limitare il gonfiore addominale è meglio preferire alimenti che

favoriscano il transito intestinale, come verdure cotte, cereali parzialmente integrali, parzialmente integrali, il pesce, le carni bianche, lo yogurt. Inoltre, i legumi potranno essere assunti, a meno che non provochino intolleranza. La frutta andrà, invece, mangiata lontano dai pasti. **La carota, il finocchio e i mirtilli** possono essere aggiunti alla propria dieta, qualora non ne facciano già parte. Le carote consentono di evitare la fermentazione intestinale, il finocchio aiuta nel caso di meteorismo, mentre il mirtillo agisce sulla fermentazione intestinale continua e fastidiosa. E' **possibile integrare anche l'avena e l'ananas**, alimenti che sono in grado di aiutare l'intestino a lavorare meglio. L'ananas infatti consente di combattere le fermentazioni intestinali mentre l'avena dà la possibilità di eliminare le irritazioni delle mucose.





I cibi da evitare, sono quelli inseriti nella categoria FODMAP, cioè quelli ad alta capacità fermentativa, cibi contenenti oligosaccaridi, come alcuni legumi, alcune verdure, come carciofi, broccoli, aglio, frutti come cachi e anguria e cereali frumento e segale, alcuni elementi come fruttosio come mela, pere, pesche, mango, lattosio latte e formaggi morbidi e freschi, e infine polioli, contenuti in frutta come ciliegie, susine, verdura come cavolfiori, funghi e dolcificanti (mannitolo, sorbitolo e xilitolo). Evitare anche bevande gassate e alcolici.

Esiste una vitamina, la B7, in grado di ridurre la fame nervosa, l'aria ingerita ed anche quella accumulata all'interno dell'intestino. Inoltre, **consente di combattere la stitichezza** e può anche essere assunta dopo cure con antibiotici che possono sconvolgere l'equilibrio dell'intestino. Oltre che pura, si può trovare anche nel lievito di birra, nella crusca, nei legumi e nelle noci. Le cure di **fermenti lattici** possono essere utili per ristabilire l'equilibrio dell'intestino, così come i probiotici. Inoltre, possono essere assunti qualora siano state seguite delle cure con antibiotici oppure con il cortisone.

Anche la corretta associazione dei cibi è importante per sgonfiare la pancia, un esempio pratico è quello di non combinare tra loro proteine differenti come uova e formaggio insieme, evitare inoltre la combinazione di carboidrati e proteine perché hanno tempi digestivi molto diversi, eviterete di associare riso e pasta oppure zuccheri e frutta.

Oltre alla dieta è utile bere almeno 2 litri di acqua al giorno, masticare lentamente e fare attività fisica.

5 cibi "sgonfia-pancia" per eccellenza

1. **The verde:** questa bevanda riesce ad accelerare in maniera efficace il metabolismo e inibire l'assorbimento dei grassi, grazie a una sostanza chiamata teobromina che aiuta a distribuire il grasso su tutto il corpo.
2. **Finocchio:** riesce ad eliminare le tossine in eccesso e i liquidi in pochissimo tempo, grazie alle innumerevoli fibre contenute in esso.
3. **Ananas:** combatte la ritenzione idrica, depura l'organismo, risveglia l'intestino e grazie alla bromelina, favorisce la digestione.

4. **Mirtillo:** anche questo frutto contrasta la ritenzione idrica, inoltre favorisce la diuresi ed è ricchissimo di acqua e benefici sali minerali.
5. **Yogurt:** i suoi fermenti lattici evitano gonfiore addominali e rallentamenti metabolici, inoltre è ricco di proteine che migliorano la flora batterica, oltre ad essere un alimento estremamente saziante.

Pancia gonfia: quando rivolgersi al medico?

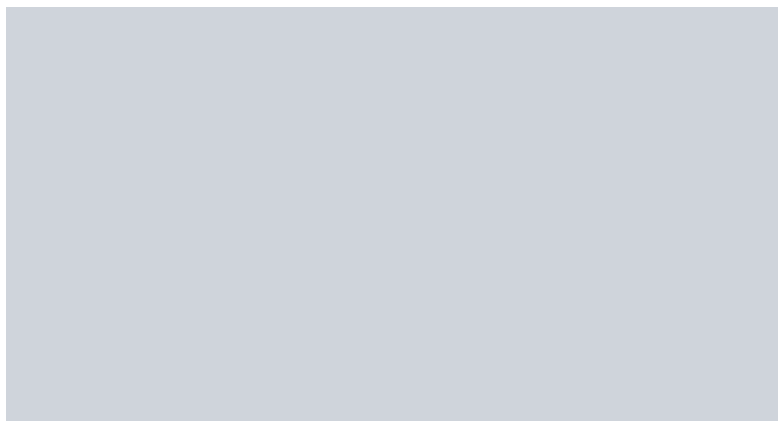
È bene rivolgersi al medico, spiegano gli esperti dell'**Humanitas Research**

Hospital, se il gonfiore addominale persiste nonostante gli accorgimenti alimentari e se è associato a diarrea, dolori addominali forti o persistenti, sangue nelle feci, cambiamento del colore delle feci, modificazione della frequenza delle evacuazioni, perdita di peso ingiustificata e dolore al petto.

Metabolismo lento? I cibi che lo accelerano, tutte le cause e i sintomi per riconoscerlo

I **sintomi del metabolismo lento** sono piuttosto riconoscibili: ad esempio spesso accade che il peso aumenti nonostante la **dieta**.

Il **metabolismo** può influire sulla nostra vita con determinati **sintomi**, tra cui, oltre la tendenza a **ingrassare** o a **perdere peso** con **difficoltà**, si può annoverare l'**affaticamento**, la **pressione bassa**, l'**intestino pigro**, o anche la **sudorazione eccessiva**.



Cosa si intende quindi per **metabolismo lento**? Quali sono i **sintomi**? E i **rimedi**?

Innanzitutto è necessario precisare che il **metabolismo** si ricomprendono è l'insieme dei fenomeni biologici e delle reazioni chimiche che hanno luogo nelle cellule, si tratta di tutti quei processi/reazioni chimico fisiche che avvengono nell'organismo per ottenere molecole complesse a partire da quelle semplici o viceversa: se questo processo è **lento** la **causa** può rinvenirsi nello stile di vita (sedentario), nel sesso (le donne vi sono maggiormente soggette), l'età (inizia a rallentare dai 30 anni e ancor di più a 60), intolleranze alimentari o stress. Ci sono persone geneticamente predisposte ad avere un **metabolismo lento**, oppure hanno determinate patologie che lo rallentano (es. ipertiroidismo o ipotiroidismo).

Metabolismo lento: le abitudini che lo causano

Il **Reader's Digest** ha segnalato alcune abitudini che sembra siano **fautrici del metabolismo lento**.

Ecco le più sbagliate:

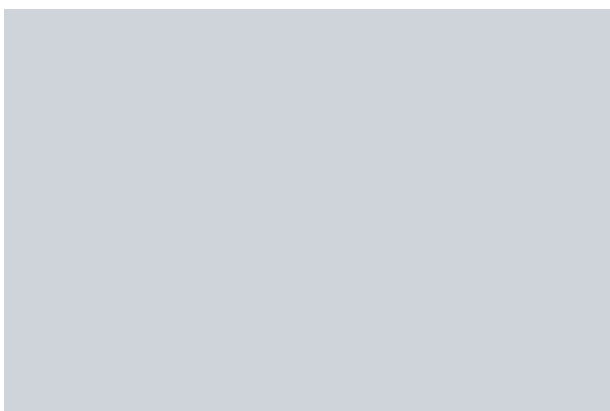
- **Bere poca acqua:** la disidratazione, tipica di chi non beve acqua a sufficienza, riduce le energie destinate a bruciare calorie. Otto bicchieri di acqua al giorno, preferibilmente lontano dai pasti, sono un ottimo accorgimento per la lotta al metabolismo lento.
- **Preferire i carboidrati alle proteine:** sarebbe meglio, al mattino, preferire le proteine, che saziano di più e richiedono più tempo ed energia per essere digerite.
- **Fare colazione troppo tardi:** una delle abitudini più diffuse, nemica giurata di un metabolismo attivo. La colazione rappresenta infatti quel momento in cui svegliamo il nostro metabolismo, dandogli l'ok per mettersi in moto. Bere solo un caffè al mattino presto o rimandare la colazione, avvicinandola all'ora del brunch, è quanto di peggio possiamo fare. L'ideale sarebbe consumare questo pasto entro 15 minuti dal momento del risveglio.
- **Non bere caffè:** la scossa che il caffè (preferibilmente senza aggiunte di zuccheri) può conferire al nostro metabolismo è molto spesso sottovalutata. Un consumo moderato (tra le due e le cinque tazze al giorno), può determinare un aumento temporaneo ma decisivo della nostra capacità di bruciare calorie.
- **Dieta troppo rigida:** meno mangiamo e meno dimagriamo. Questa è una verità sacrosanta troppo spesso ignorata. Se da un lato è giusto non voler introdurre una quantità eccessiva di calorie, dall'altro, una dieta troppo restrittiva induce il corpo ad attuare la modalità "compensazione", ovvero a rallentare il metabolismo per preservare le poche calorie che gli garantiamo. Pasti piccoli e frequenti sono adatti a tenere sempre sveglio il metabolismo, tenendo presente che una dieta corretta non scende mai sotto le 1200 calorie.
- **Sedentarietà:** stare troppo tempo seduti è una delle principali cause del metabolismo lento, oltre che di altre patologie che invece l'attività fisica previene. Questo non significa doversi muovere continuamente, anche soltanto stare in piedi o fare piccoli movimenti è sufficiente per attivare le nostre funzioni metaboliche.
- **Non ridere abbastanza:** è stato dimostrato che ridere per dieci minuti è un buon modo per bruciare calorie.
- **Consumo di alcol:** l'assunzione di alcol può innescare processi che causano

il metabolismo lento. Addirittura, pare che bastino due bicchieri di vino per ridurre la velocità del nostro metabolismo del 73%.

- **Stress:** i cibi molto grassi sono i migliori amici di persone stressate o giù di morale, visto che si tratta di condizioni che stimolano gli ormoni dell'appetito. Mangiare alimenti ricchi di grassi rallenta notevolmente il metabolismo e può determinare una presa di peso che può arrivare fino a cinque kg in più l'anno.

Metabolismo lento: i rimedi

A parte quindi ridurre il più possibile le suddette abitudini, possiamo anche adottare degli accorgimenti per rimettere in moto il nostro metabolismo, ad esempio:

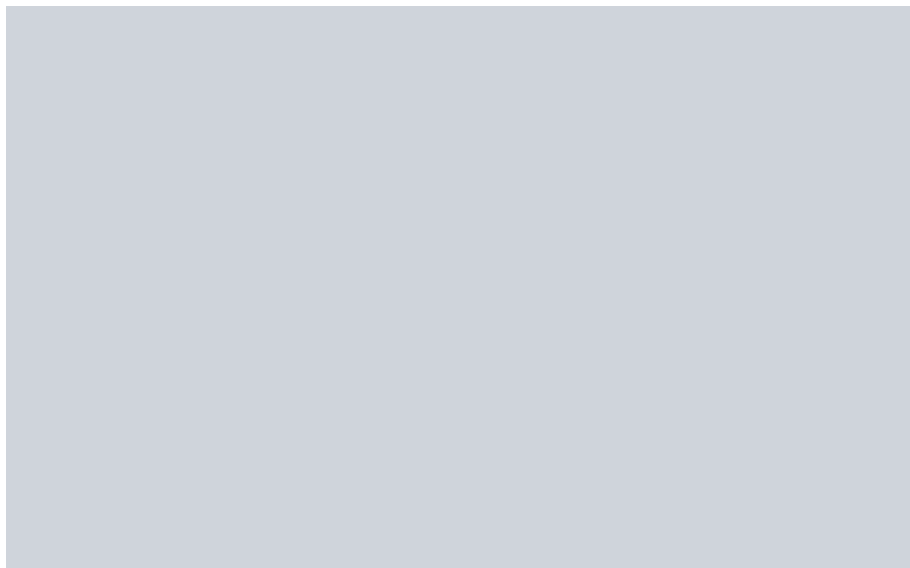


- **Fare esercizio fisico di primo mattino:** allenarsi con una frequenza regolare di almeno 3 volte alla settimana, semplici esercizi possono garantire ottimi risultati. Il corpo subirà uno "shock" e costringerà il metabolismo ad attivarsi.
- **Bere acqua e limone appena svegli:** aiuta a stimolare sia il metabolismo e le attività digestive.
- **Dormire 8 ore:** riposare poco o male rallenta il metabolismo. Dormire bene è fondamentale per il nostro benessere psico-fisico.

Cinque cibi che accelerano il metabolismo

Ecco una lista di **5 alimenti comuni** che possono diventare alleati nella battaglia contro i grassi. L'elenco è stato elaborato da **Humanitas Salute**, che ha consultato

la dottoressa **Elisabetta Macorsini**, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini.



- **Cibi piccanti:** mangiare piccante può rappresentare un grande aiuto per l'organismo. La ricerca ha dimostrato che assumere cibi piccanti aumenta la frequenza cardiaca, il che, a sua volta, accelera il metabolismo. Si aggiunga il fatto che la capsaicina, il composto chimico che conferisce ai peperoncini la loro caratteristica piccantezza, è conosciuta come soppressore dell'appetito. Uno studio ha inoltre scoperto che la capsaicina potrebbe aiutare a **convertire le cellule adipose bianche** (immagazzinano i grassi) in **cellule adipose brune** (bruciano i grassi).
- **Tè verde:** tra le bevande da prendere in considerazione in chiave anti grassi il tè verde rappresenta un'ottima scelta, **a patto ovviamente di non aggiungere lo zucchero alla bevanda**. Non solo è, in sé, privo di calorie, ma può anche aiutare a "bruciare" calorie extra grazie al suo potere stimolante sul metabolismo. Il tè verde contiene, infatti, un antiossidante chiamato EGCG, (epigallocatechina gallato) che è noto per stimolare il metabolismo.

C'è un aspetto da considerare: con il tè verde tradizionale bisognerebbe bere circa cinque tazze, che non sono poche, perché l'EGCG influisca sul metabolismo. Per avere lo stesso apporto di antiossidante si può però ricorrere a una qualità, il matcha, una forma finemente macinata di **tè verde giapponese** con una concentrazione di EGCG almeno tre volte superiore.

- **Pesce:** se è risaputo che il pesce è un ottimo alimento per capelli, pelle e unghie, il fatto che contenga omega 3 (acidi grassi polinsaturi essenziali per il metabolismo) lo rende ancora più prezioso perché questi possono aiutare a regolare l'appetito e a stimolare il metabolismo. Gli omega 3 concorrono, inoltre, a stimolare la **produzione di leptina**, un ormone proteico che contribuisce a regolare il senso di sazietà. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda almeno **500 mg di omega 3 alla settimana**, quantitativo che può essere raggiunto mangiando pesce due volte alla settimana: sardine, tonno, aringhe e salmone sono pesci ricchi di omega 3.
- **Latticini:** i prodotti lattiero-caseari sono noti come stimolatori del metabolismo, soprattutto perché contengono sia proteine che calcio e questa combinazione aiuta a mantenere intatta la massa muscolare ma, nel contempo, anche a fare sciogliere i grassi. Alcuni studi hanno evidenziato che tra le persone che seguono **diete ipocaloriche**, chi ha consumato latticini ha perso più peso rispetto a chi non aveva inserito latticini nella dieta. Da non dimenticare che in questa famiglia di alimenti il formaggio e il latte possono avere un alto contenuto di grassi e calorie, il che annulla i benefici per il metabolismo. La raccomandazione è quindi di leggere attentamente le etichette e di scegliere i prodotti giusti con il consiglio di un esperto dell'alimentazione.
- **Pompelmo:** contiene la naringina, un flavanone responsabile del caratteristico sapore amarognolo, e la naringenina che è un precursore della naringina. Vari studi, sia in vitro che su modello animale, hanno evidenziato come queste due sostanze siano in grado di favorire la riduzione del colesterolo e dei trigliceridi e hanno anche effetto ipoglicemizzante. Il pompelmo è **ipocalorico** e può essere utilizzato come spuntino per resistere alla tentazione di cibi più calorici. Bisogna però fare attenzione ed evitare il consumo di pompelmo se si stanno assumendo farmaci perché la naringina può interagire con alcuni principi attivi. E' sempre meglio consultare il proprio medico prima di mangiare un pompelmo se si sta seguendo una terapia farmacologica.

Estate, vacanze, caldo, abitudini alimentari scorrette: come combattere l'irregolarità intestinale?

L'estate e le vacanze sono sinonimo di lunghi viaggi, cambiamenti, caldo e abitudini alimentari altalenanti. Tutti questi fattori portano ogni anno milioni di italiani a dover affrontare un fastidioso problema, l'irregolarità intestinale. Sono soprattutto le donne a soffrirne a causa delle frequenti oscillazioni ormonali estive che rendono ancora più faticoso questo periodo.

Per combattere i fastidi legati alla stipsi uno degli alleati fondamentali è sicuramente l'idratazione.

Diversi studi^[1] hanno evidenziato come un maggiore consumo di acqua possa contribuire a regolarizzare l'intestino. Le persone, in salute, ma con minori livelli di idratazione possono, infatti, iniziare ad avere problemi di stipsi più facilmente.

*“Per cercare di alleviare questo problema sicuramente un valido aiuto viene dall’acqua,” spiega il **Dottor Alessandro Zanasi, membro dell’Osservatorio S. Pellegrino** e docente all’Università di Bologna. **“Un’adeguata idratazione, soprattutto nei periodi più caldi, è una delle migliori soluzioni, non solo per garantire il benessere di tutto il corpo, ma anche per aiutare l’intestino a svolgere regolarmente le proprie funzioni. L’acqua facilita la stimolazione dei processi digestivi aumentando così la velocità di svuotamento dello stomaco e favorendo il transito intestinale. 2/3 litri d’acqua al giorno possono quindi aiutare a contrastare questo fastidioso disturbo”**.*

Anche il lockdown può aver contribuito alla manifestazione di alcuni disturbi intestinali. Stare seduti per lunghe ore, mantenere uno stile di vita sedentario, insieme a stress e ansia, possono causare stasi delle feci e costipazione.

Rimanere ben idratati, avere una dieta ricca di fibre e abbinare ad uno stile di vita sano una buona attività fisica, sono stimoli importanti per il metabolismo e aiuti fondamentali per “far muovere nuovamente le acque”.

[1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9684123/> – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2288138/>

Dieta e “trucchi” per dimagrire: ecco cosa mangiare a colazione per perdere peso

Saltare la prima colazione, o non assumerla in maniera adeguata, ha un effetto sull’aumento di peso, in ogni fascia di età, come confermano numerosi studi. Non solo: uno studio ha messo in evidenza che le abitudini scorrette dei genitori, come saltare la prima colazione, possono influenzare le abitudini alimentari dei figli, svolgendo un ruolo importante nello sviluppo dell’obesità infantile (Okada C, Tabuchi T, Iso H., 2018).

Che sia una dieta preparata da un esperto o che si stiano semplicemente riducendo le dosi di quello che mangia, che si voglia seguire una delle moltissime diete di moda, dalle iperproteiche alla Dash, dalla “mima digiuno” a quella “della mente” o altre in voga, molti **italiani a dieta tendono a modificare il proprio modo di fare colazione**.

*“La prima colazione – commenta la **nutrizionista Silvia Migliaccio**, nell’ambito di un’indagine condotta dall’Osservatorio Doxa-AIDEPI “Io comincio bene”- è un pasto importante e non va trascurato o ridimensionato. Deve essere completo, leggero e digeribile anche per chi sta seguendo un regime ipocalorico per dimagrire e prevedere tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali). Deve coprire, a livello di energia, il 20-25%, delle calorie complessive giornaliere. È importante ricordare che uno stile di vita scorretto è tra le cause più frequenti dell’incremento di peso corporeo: infatti uno stile di vita sedentario, con una ridotta attività fisica ed un’alimentazione inadeguata con un’irregolare assunzione dei pasti durante la giornata sembra possa essere un fattore rilevante per l’incremento*

del peso corporeo. Dati recentemente pubblicati sembrano mettere in evidenza come **saltare la prima colazione o non assumerla in maniera adeguata possa svolgere un ruolo importante nello sviluppo di un incremento del sovrappeso e obesità sia nell'infanzia, che nella popolazione adulta così come nella popolazione anziana.**

*“Un buon modello prevede alimenti solidi ricchi di **carboidrati (semplici e complessi), latte o yogurt** (o altre bevande, come tè, infusi o centrifughe) e **frutta di stagione** – continua la nutrizionista – Bene dunque inserire prodotti come pane, biscotti, fette biscottate, cereali, muesli o merendine. Il latte è una bevanda a cui non rinunciare, apporta una quota di proteine e grassi utili a stimolare il senso di sazietà in quantità tutto sommato contenute. Latte e derivati contengono inoltre buone quantità di calcio e fosforo molto biodisponibili. Per finire è consigliabile inserire un frutto, da scegliere sempre tra quelli di stagione: apportano fibre, sali minerali, vitamine, polifenoli, come antiossidanti e acqua.”*

Ma cosa portare in tavola? Le scelte possono essere diverse, per venire incontro ai gusti e alle esigenze di tutti. Buona norma è poi variare e alternare diversi tipi di colazione nel corso della settimana. Ecco 3 colazioni adatte anche a chi è a dieta.

- Un menù intorno alle 180-200 calorie, può comprendere un bicchiere di latte parzialmente scremato (150 g), magari freddo, andando incontro all'estate, del caffè, un cucchiaino di zucchero o miele; due fette biscottate oppure 20 g di biscotti o 20 g di cereali o 20-30 g di muesli oppure una fetta biscottata e un frutto (una mela o una pera o una banana piccola o una pesca o un kiwi o 150 g di fragole o di ananas o di frutti rossi o due albicocche)
- Una proposta che si aggira sulle 150-200 calorie è invece composta da un tè o un cappuccino (100 ml di latte parzialmente scremato con caffè a piacere), un cucchiaino di zucchero oppure di miele, una merendina a piacere o due fette biscottate con un cucchiaino per fetta di crema spalmabile alle nocciole o marmellata o miele.
- Un'altra proposta di menù, all'incirca di 200 calorie, prevede uno yogurt magro bianco o alla frutta da g 125, con frutta fresca, come fragole, ananas, frutti di bosco (g.150) arricchito con muesli o fiocchi d'avena (g.20).

Colazione e dieta, gli errori degli italiani

La prima colazione per chi è a dieta? Deve essere completa di tutti i nutrienti e bilanciata. Ma se gli italiani sembrano aver capito che il primo pasto della giornata non va saltato, non sono altrettanto preparati su cosa portare a tavola. Ecco i sette errori più comuni, emersi da un'indagine realizzata dall'Osservatorio Doxa – AIDEPI “Io comincio bene”, con il commento della dottoressa Silvia Migliaccio, nutrizionista e docente dell'Università degli studi “Foro Italico” di Roma.

• COLAZIONE A DIETA: SÌ A QUELLA DOLCE

Il **56%** degli italiani ritiene che per dimagrire sia necessario eliminare i dolci dalla colazione ma in realtà **rinunciare alla colazione dolce al mattino non incide sulla dieta**, al contrario ci dà l'opportunità di partire con la giusta carica. “Anche a

dieta la colazione rimane un pasto fondamentale per il nostro organismo e concederci il dolce al mattino, è assolutamente consigliato” – commenta la nutrizionista. Non solo, consumare una colazione dolce aumenta la produzione di serotonina, che ha un effetto calmante e antistress e quindi chi consuma una colazione bilanciata è più appagato e di buonumore.

- **TUTTI PAZZI PER I SUPERFOOD (MA PER DIMAGRIRE NON SERVONO)**

Zenzero, bacche di goji, frutti rossi e altri così detti super food hanno invaso le nostre tavole a colazione con la promessa di qualità straordinarie e una grandissima carica al mattino. *“Purtroppo questa tendenza salutistica non ha riscontri scientificamente provati”*, spiega la dott.ssa Migliaccio, ma resta una convinzione per il 62% degli italiani.

- **COLAZIONE PROTEICA PER DIMAGRIRE? NON È VERO (MA LO PENSA IL 52% DEGLI ITALIANI)**

Per il 52% degli italiani una colazione prevalentemente a base di proteine aiuta a perdere peso, in realtà, una **colazione completa e bilanciata dovrebbe contenere tutti i nutrienti** (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali). *“Scegliere un menù prevalentemente a base di insaccati, uova o legumi, tipico di altre tradizioni alimentari, come quella anglosassone, rischia di incrementare l'introduzione di un'elevata percentuale di grassi saturi con uno sbilanciamento dei macronutrienti essenziali, differente dalle indicazioni della Dieta Mediterranea”*, commenta l'esperta.

- **LATTE VACCINO A COLAZIONE: TANTO BENESSERE SENZA RISCHI PER LA DIETA**

Il 42% degli italiani pensa che eliminare il latte vaccino dalla colazione possa portare benefici alla dieta. Ma in realtà **consumare latte al mattino aiuta a reidratarsi dopo le ore di sonno e porta grandi benefici al nostro corpo**. *“Il latte contiene infatti acqua, vitamine, proteine, grassi, sali minerali (quali il calcio) e zuccheri ed è da evitare solo nella dieta di chi ha un'allergia alle proteine del latte vaccino, chi è intollerante può usare invece un latte delattosato o lo yogurt”* – commenta la nutrizionista.

- **SOLO UN CAFFÈ? MEGLIO EVITARE (SI RISCHIA DI MANGIARE IL DOPPIO A PRANZO)**

Il 21% degli italiani ritiene che consumare a colazione un caffè al volo senza zucchero aiuti a dimagrire ed a restare in forma. *“In realtà la scelta giusta sarebbe quello di accompagnarlo con del latte e una porzione di carboidrati per avere una colazione equilibrata e completa. Consumare solo un caffè è praticamente equivalente ad un digiuno, in quanto il caffè non ha calorie. Nel caso in cui si aggiungesse un cucchiaino di zucchero, 20 calorie, sarebbero insufficienti per la*

prima colazione. Inoltre, la mancanza della prima colazione e dello spuntino di metà mattina comporta che si arrivi molto più affamati al pranzo”, commenta l'esperta.

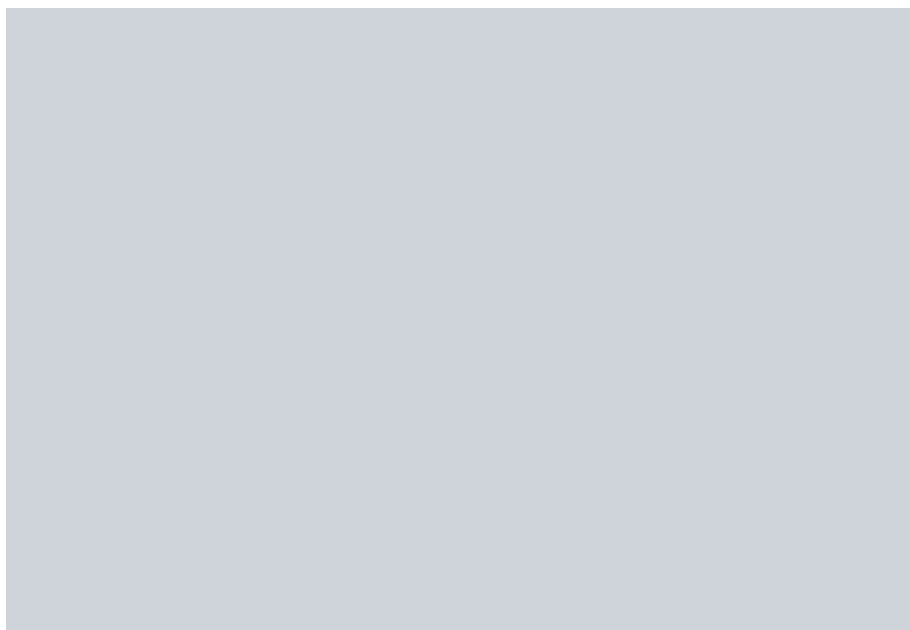
- **COLAZIONE SOLO A BASE DI FRUTTA? NON È SUFFICIENTE**

Per il 28% degli italiani per dimagrire sarebbe meglio consumare solo un frutto a colazione. Non è corretto per la nutrizionista. *“È una buona abitudine assumere frutta fresca a colazione, ma **solo un frutto potrebbe non essere saziante** e, inoltre, la frutta contiene zuccheri semplici che vengono assimilati dal nostro organismo velocemente – spiega la docente – Potrebbe quindi tornare appetito molto prima. È sempre una buona abitudine assumere una quota di carboidrati complessi, anche per ottemperare alle indicazioni internazionali sulla riduzione di zuccheri semplici”.*

Come dimagrire velocemente: i cibi che aiutano a perdere peso in modo sano e senza sforzi

Per **dimagrire in modo sano e per sempre**, non bisogna sottoporsi diete rigorose e soffrire la fame, ma basta semplicemente apportare quotidianamente piccoli cambiamenti nel proprio stile di vita e nel proprio rapporto con il cibo.

Ecco alcuni cibi “amici” della linea, che aiutano a dimagrire senza grosse rinunce:





CETRIOLI – I cetrioli contengono **acido tartarico**, che impedisce ai carboidrati di prodotti alimentari di trasformarsi in grassi, rivelandosi un alimento amico della nostra linea, facilitando la perdita di peso. L'acido tartarico, contenuto ad esempio nella mela e nel cavolo cappuccio, si distrugge con la cottura per cui, se necessitiamo di esso in una dieta ipocalorica, dobbiamo assumerlo attraverso alimenti crudi (es. cetriolo o mela).

CRUSCA DI AVENA – Fino a qualche anno fa, la crusca di avena veniva utilizzata come cibo per animali ma oggi, grazie alle sue virtù benefiche, è sempre più diffusa. Contiene fibre solubili, i beta-glucani, fondamentali per combattere i chili di troppo. Bastano solo 2 cucchiaini al giorno di crusca d'avena per eliminare la fame nervosa ed attenuare il senso di fame. Ingerita durante il pasto, forma una **patina gelatinosa** che avvolge le pareti dello stomaco, si gonfia e dà un senso di sazietà, fondamentale per perdere peso. La patina gelatinosa inibisce l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri, riducendo notevolmente l'apporto calorico del pasto.

FAGIOLI BIANCHI – Il fagiolo bianco, dal sapore delicato, ha molte proprietà benefiche, oltre ad avere, dalla sua, un costo relativamente basso. Il legume è un **valido coadiuvante nelle diete dimagranti e nei regimi ipocalorici**, soprattutto quando l'alimentazione è a base di farinacei e carboidrati. Grazie alle **fibre** in esso contenute, riduce lo stimolo dell'appetito, accelera il transito intestinale, facendo sì che il cibo risulti meno disponibile ad essere completamente assimilato. In questo modo, amidi, grassi e colesterolo vengono assorbiti in misura ridotta e viene indotta una minore secrezione di insulina che è tra i responsabili dell'aumento di peso. Il fagiolo bianco è utilizzato come coadiuvante per l'obesità e l'eccesso di peso, per il mantenimento del peso raggiunto dopo una dieta dimagrante e nei casi di iperglicemia di origine alimentare.

FRUTTA SECCA – I **grassi insaturi** presenti nella frutta secca vengono metabolizzati molto più velocemente dal nostro corpo, mentre il contenuto di

proteine, fibre, vitamine, minerali acidi grassi essenziali omega 3 promuovono un profondo senso di sazietà, inducendo quindi a mangiare meno, e di gratificazione del palato. La **frutta secca**, grazie alle sue caratteristiche nutrizionali, si rivela un elemento particolarmente salutare: aumenta il colesterolo buono, aiuta a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e ad abbassare i livelli di infiammazione, diminuendo il rischio cardiovascolare.

MELE ROSSE – La mela rossa, con un contenuto di piruvato stimato in circa 540 milligrammi per frutto, è un elemento fondamentale per perdere peso. Il **piruvato** è normalmente prodotto nell'organismo durante il processo di metabolismo del glucosio. In effetti, sotto il profilo strutturale, il piruvato può essere considerato come una mezza molecola di glucosio, dal momento che il glucosio contiene sei atomi di carbonio e il piruvato ne ha tre. Questa **sostanza tende a inibire gli accumuli di grasso, favorendo la riduzione delle scorte di adipe dell'organismo**.

LENTICCHIE – Le lenticchie, per via del loro elevato contenuto di proteine vegetali, si rivelano un alimento consigliato dai dietologi, in alcuni casi, in sostituzione della carne (non a caso, questi legumi sono tradizionalmente noti come **“la carne dei poveri”**); hanno pochissimi grassi (attorno al 2%), tanta fibra solubile, utile sia nel regolarizzare l'attività intestinale che nel tenere sotto controllo i valori di colesterolo e di zuccheri nel sangue. Dal punto di vista calorico, 100 gr. di lenticchie secche forniscono circa 290 calorie. Sono facilmente digeribili e, rallentando l'assorbimento dei carboidrati, sono particolarmente indicate anche per i soggetti diabetici, dato che lo zucchero che deriva dalla digestione viene assorbito dall'organismo in modo più lento, evitando il rischio di picchi glicemici.

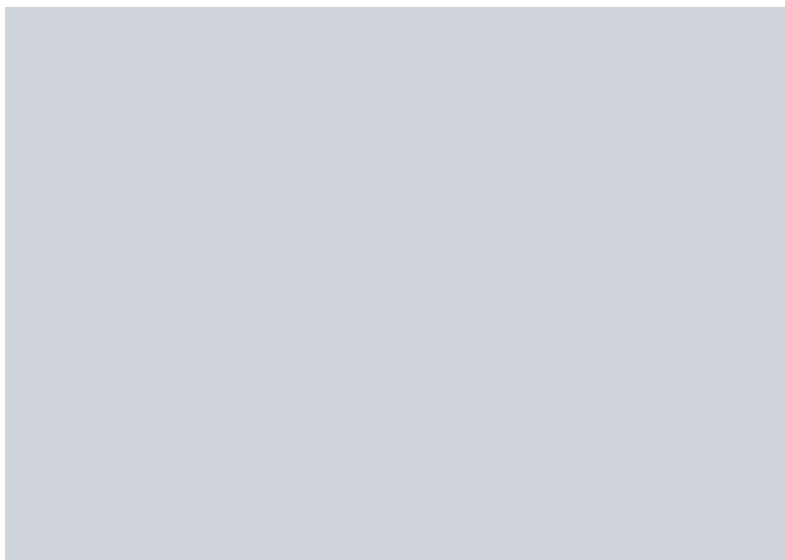
ZUPPE, MINESTRE, MINISTRONI E VELLUTATE – Vari studi hanno evidenziato che iniziare il pasto con una zuppa **riempie velocemente lo stomaco, evitando di abbuffarsi con pasta o pane e riducendo l'apporto calorico dell'interno pasto** fino al 20% (azione, questa, che durante l'estate è svolta da frutta e insalata). Inoltre, l'elevata quantità di fibre contenuta in una minestra di verdure incide sull'assorbimento dei carboidrati complessi, rallentandolo ed aiutando a prevenire i temuti attacchi di fame che rischiano di scombinate il corretto apporto alimentare nell'arco della giornata. Le minestre di verdure si possono arricchire con cereali e legumi, ottenendo così un gustoso piatto unico, ricco di proteine, che fornisce all'organismo vitamine, minerali, fibre, enzimi e aminoacidi essenziali.

CAVOLFIORI, BROCCOLI E ZUCCHINE – Il **cavolfiore**, grazie al suo basso contenuto di calorie (25 kcal/100 g) e al suo elevato potere saziante, è indicato anche nelle diete dimagranti; così come lo sono i **broccoli**, con sole 27 calorie per 100 gr, che saziano e vengono consigliati nelle diete ipocaloriche; e le **zucchine**, un ortaggio leggero, dietetico e salutare, il cui consumo è caldeggiato da tutti i nutrizionisti del mondo, essendo una fonte d'acqua e di fibre indispensabili per tenere pulito l'intestino durante il periodo più caldo dell'anno; ipocaloriche (con sole 11 calorie ogni 100 gr), prive di grassi, oltre che altamente digeribili, diuretiche, depurative e blandamente lassative.

POMPELMO – Il pompelmo contiene minerali quali iodio e cromo, con la loro azione di stimolo sul metabolismo glucidico e lipidico; acido idrossicitrico, noto inibitore di lipogenesi (trasformazione di sostanze nutrienti in giacimenti adiposi) ed è ricco di **fenilalanina**, che stimola la produzione di neurotrasmettitori adibiti al controllo della fame e del senso di sazietà. Il pompelmo è inoltre dissetante, purificante, ha azione antiossidante e grazie alla sua presenza di flavonoidi, è un grande alleato in caso di fragilità capillare, edemi negli arti inferiori (es.caviglie gonfie) ed in caso di cellulite o ritenzione idrica.

Le migliori tisane per perdere peso e sgonfiarsi

Le **tisane** sono molto utilizzate nei programmi di dimagrimento, grazie alle sorprendenti proprietà rigeneranti e dimagranti: è possibile perdere peso con più facilità grazie alle erbe brucia grassi contenute al loro interno. Aiutano a restare sempre idratati e a liberarsi dalle tossine presenti nell'organismo, aiutando inoltre ad **accelerare il metabolismo**. Per ottenere i massimi risultati, è bene abbinare il consumo di tisane per perdere peso a un'alimentazione sana e bilanciata e all'esercizio fisico.





Le tisane possono stimolare il sistema immunitario grazie alle vitamine e alle sostanze nutritive e a donare un senso di sazietà che contrasta la fame nervosa. Ottime anche per la riduzione del gonfiore dopo i pasti e per migliorare la digestione.

Tra le migliori tisane dimagranti è impossibile non inserire quella allo **zenzero**, questa radice ha proprietà antinfiammatorie e analgesiche. Il composto chimico, chiamato gingerolo, favorisce la termogenesi, innalza la temperatura corporea, utile per accelerare il metabolismo. Questa sostanza permette di dimagrire velocemente e di sciogliere i grassi, oltre ad eliminare i gas intestinali ideale per sgonfiarsi.

La tisana al **tè verde**, con le sue preziose proprietà antiossidanti, è utile per accelerare il metabolismo, limita l'assorbimento degli zuccheri ed è considerata una tisana brucia grassi. Per le dosi, bisogna considerare un cucchiaino di tè verde per 200 ml di acqua, l'equivalente di una tazza.

La **tisana al caffè verde**, invece, deriva dai chicchi del caffè raccolti prima della maturazione, e si può trovare facilmente in erboristeria sia in grani che già in polvere. Le sue proprietà dimagranti agiscono riducendo i livelli glicemici a livello epatico e intestinale, grazie alla caffeina, e rimettendo in circolo le cellule adipose, e quindi i grassi, rendendole più facili da smaltire con l'esercizio fisico.

Il **karkadè**, derivato dai fiori di ibisco essiccati, noto anche come tè rosso, ha eccellenti proprietà diuretiche che permettono di eliminare le tossine, specialmente dopo i pranzi principali. Quest'erba favorisce la digestione, riducendo il gonfiore, i livelli glicemici e l'assorbimento degli zuccheri. Particolarmente indicato per i diabetici, è sconsigliato per chi soffre di pressione bassa. Infine, il facus è un'alga che previene la ritenzione idrica e stimola la peristalsi intestinale. Per godere di questi benefici mettiamo a riscaldare 250 ml di acqua e aggiungiamo 20 gr di alga; dopo 10 minuti di infusione siamo pronti per assaporare il nostro infuso. È consigliabile berne 2 tazze al giorno.

Dimagrire salvaguardando la massa magra

Bisogna chiedersi: ha senso **tagliare le calorie** senza cambiare le nostre **abitudini alimentari**? Possiamo **perdere peso** senza diventare **nervosi**, **salvaguardando la massa magra**?

*“Per perdere peso bisogna necessariamente consumare più calorie di quante se ne introducano. Pertanto per non perdere massa magra bisogna non esagerare nella restrizione calorica ed introdurre una quota proteica adeguata, normalmente maggiore di quella che si deve consumare quando il nostro bilancio energetico è in equilibrio. Per questo non tutte le diete vanno bene. Vedere l’ago della bilancia che scende è senza dubbio un piacere per chi ha deciso di perdere peso ma non corrisponde automaticamente ad una totale perdita di **massa grassa**. Quanto più è rigida una dieta tanto più ci espone alla perdita contemporanea non solo di massa grassa ma anche di **massa magra** (muscoli) che, soprattutto dopo una certa età, non si ricostituiscono tanto facilmente,”* ha spiegato il Prof. Giuseppe Rando, medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione e Responsabile dell’Unità Operativa di Scienza dell’Alimentazione dell’Azienda Ospedaliera San Giovanni Addolorata di Roma.

Sarebbe bene **tenersi alla larga** dalle **diete bizzarre** o che privilegiano pochi alimenti dal dubbio valore nutrizionale: la **“Dieta Mediterranea”** rappresenta ad esempio un modello alimentare da seguire non soltanto durante l’estate ma durante tutto l’anno. Infatti, durante la bella stagione, abbiamo sicuramente necessità di consumare frutta e verdura, prodotti fondamentali del modello mediterraneo. Frutta e verdura apportano grandi quantità di vitamine, sali minerali, antiossidanti naturali, fibra ed acqua ma, soprattutto, ci costringono, in qualche modo, a **mangiare lentamente**.

E’ facile ingurgitare in pochi secondi un panino, un tramezzino, un pezzo di pizza, biscotti, mentre richiede certamente più tempo masticare un frutto o l’insalata.

*“**Mangiare lentamente** aiuta a mangiare il giusto. Sul British Medical Journal, una tra le più prestigiose riviste scientifiche mondiali, è stato pubblicato un interessantissimo articolo condotto da un team di ricercatori dell’Università di Kyushu, in Giappone. Lo studio, che ha visto coinvolte circa 60.000 persone è durato sei anni e ha evidenziato come coloro che mangiano lentamente hanno probabilità significativamente più bassa di essere obesi o sovrappeso rispetto a **chi mangia velocemente**. Interessantissimo anche un altro aspetto emerso dallo stesso studio, le persone che mangiavano **voracemente** presentavano una maggiore resistenza all’**insulina** accompagnata da una ridotta tolleranza al **glucosio** aumentando così il rischio di **diventare diabetici**. Può bastare – conclude l’esperto – per convincerci a mangiare con **calma**, con **piacere**, con **amore** e con tanta **attenzione** nell’atto del mangiare come ho scritto nel libro ‘Come Mangiano i Leoni’?”*

Come dimagrire velocemente: i 3 trucchi per perdere peso secondo la scienza

Secondo un maxi studio condotto in **Giappone** e pubblicato su **BMJ Open** sono 3 i

trucchi per dimagrire: mangiare lentamente, non fare spuntini dopo cena e

non consumare alimenti nelle 2 ore prima di andare a dormire. In base a

quanto scoperto da Haruhisa Fukuda della Università di Kyushu, chi ha queste 3

sane abitudini è in genere più magro, e ha un girovita più stretto. *“Cambiamenti*

nelle abitudini a tavola possono influenzare il peso, il rischio di obesità, la

circonferenza della vita,” hanno spiegato i ricercatori.

Gli esperti hanno studiato quasi 60mila persone con diabete, sottoposte a

questionari e check up periodici tra 2008 e 2013: inizialmente 22.070 partecipanti

hanno dichiarato di mangiare molto velocemente; 33.455 hanno dichiarato di

mangiare a velocità normale; 4192 di mangiare lentamente.

Si è scoperto che il rischio di essere obesi aumenta all'aumentare della velocità con

cui si mangia: chi divora i pasti ha una probabilità di diventare obeso del 29%

maggiore rispetto a chi mangia a velocità normale e del 42% maggiore rispetto a chi

mangia lentamente.

Associata all'obesità anche la tendenza a cenare entro le due ore rispetto all'ora in

cui si va a letto e a fare spuntini dopo cena (per tre o più volte a settimana).

Come dimagrire con il Digiuno Intermittente: basta un giorno a

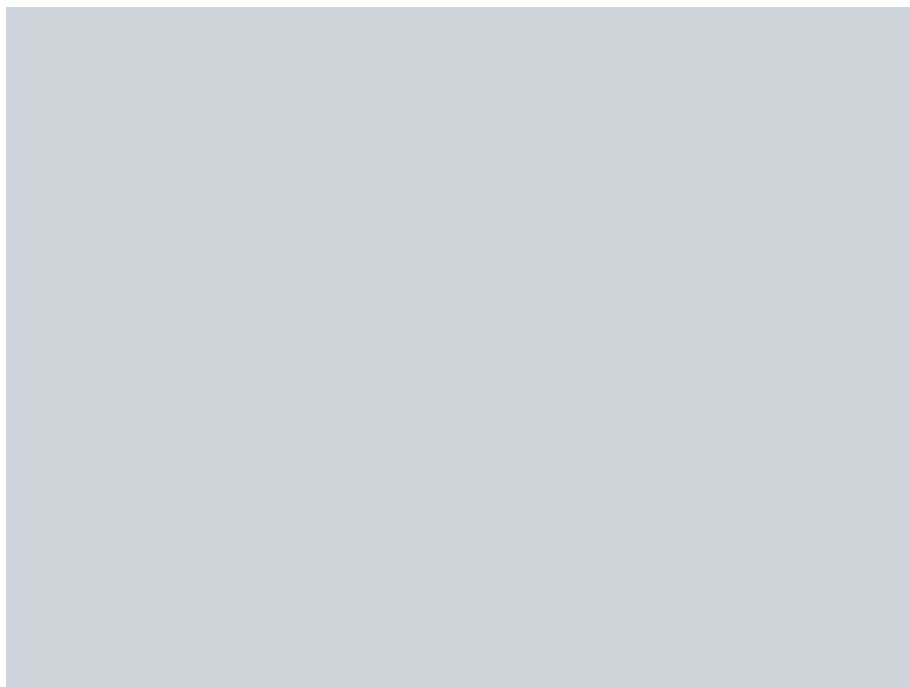
settimana e poche semplici regole per perdere peso senza

sacrifici

Il **digiuno** è una pratica antichissima, primordiale: basti pensare al suo utilizzo nelle

religioni e nella storia. È una **fonte di autocontrollo che permette una maggiore**

lucidità per la mente e una condizione di riposo per il corpo.





Il **digiuno intermittente** proposto dal **dottor Stefano Erzegovesi**, psichiatra, nutrizionista e primario del Centro Disturbi del Comportamento alimentare dell'**IRCCS Ospedale San Raffaele**, nel suo libro **"Il digiuno per tutti-Basta un giorno alla settimana per un corpo sano e una mente lucida"** (Vallardi) è un metodo di restrizione calorica che prevede un giorno di magro a settimana e **può aiutare a perdere peso**, regolare il proprio stile di vita e **imparare ad ascoltare i segnali del proprio corpo**, per una maggiore consapevolezza di sé.

"L'idea è quindi sfruttare le potenzialità del digiuno per elaborare un metodo valido per tutti coloro che trovano difficoltoso seguire e portare a termine una dieta o semplicemente desiderano cambiare le proprie abitudini alimentari a vantaggio di uno stile di vita più sano" spiega il dottor Erzegovesi.

Il metodo prevede **un giorno a settimana di semidigiuno e sei giorni di sana dieta mediterranea** a base vegetale, associata ad uno stile di vita consapevole e attivo che preveda una buona dose di attività fisica, relazioni con gli altri e qualche minuto al giorno da dedicare all'ascolto di se stessi senza l'utilizzo di cellulare o tablet.

Durante il giorno di magro basta prestare attenzione alla quantità e alla qualità del cibo ingerito, limitandosi al consumo di:

- verdure di stagione;
- grassi vegetali di ottima qualità (ad esempio olio extravergine e frutta secca);
- brodi;
- cibo fermentato ricco di probiotici;
- almeno un litro e mezzo di liquidi.

"A livello metabolico, se le nostre cellule vengono lasciate con meno cibo, per



soddisfare i bisogni di energia si verifica una reazione: **il nostro corpo si adatta al digiuno e si attrezza per produrre energia andando ad attingere alle riserve cellulari**. Sostanzialmente il corpo si ingegna per consumare ciò che ha, mettendo in moto una serie di meccanismi a livello cellulare che eliminano i materiali di scarto accumulato, cimentandosi in quelle che possiamo definire pulizie di primavera” spiega il dottor Erzegovesi.

Ancora più importanti del giorno di magro sono gli altri sei giorni: lo scopo di questo digiuno intermittente non è la sola perdita di peso, ma l'acquisizione dei giusti strumenti che ci portino ad amare l'alimentazione sana tutti i giorni della nostra vita, senza che essa venga percepita come parentesi temporanea o addirittura come un sacrificio.

Il digiuno deve, infatti, fungere da stimolo per acuire la nostra capacità di ascoltarci e di **distinguere la vera fame da quella scatenata da fattori connessi alla sfera emotiva**, per imparare ad apprezzare le verdure, non solo per le loro proprietà ma anche perché possono rivelarsi gustose al punto da averne voglia anche nel resto della settimana.

Per chi è indicato il digiuno intermittente

Il digiuno è un atto medico a tutti gli effetti e **solo un adulto in buona salute** può seguire tranquillamente questo stile alimentare; è comunque necessario che, prima di iniziare, si informi il proprio medico di fiducia, soprattutto in caso di disturbi preesistenti, come ad esempio, ipertensione, anemia o diabete. E' importante evitare il “fai da te” e avere sempre uno specialista come punto di riferimento.

Gli “effetti collaterali” a cui si può andare incontro interessano prettamente le conseguenze della chetosi:

- mal di testa o giramenti;
- una lieve sensazione di nausea;
- senso di fiacchezza.

Fastidi che possono essere superati bevendo uno o due bicchieri di liquidi.

Più attenzione deve essere prestata da coloro che, ad esempio, assumono con regolarità dei medicinali. In questo caso è necessario che la situazione venga presa in esame dal medico e che con lui si discuta il da farsi.

Per chi non è indicato

Il digiuno intermittente è invece totalmente da evitare **per bambini e adolescenti**, perché si trovano ancora in piena fase di crescita, e **donne in gravidanza** che devono evitare situazioni stressanti.

Esso può rivelarsi un vero e proprio nemico per coloro **chi soffre di disturbi alimentari** e non hanno alle spalle uno specialista in grado di aiutarli.

Ad ogni modo, il digiuno non va mai preso alla leggera, è un qualcosa che così come inizia, deve necessariamente finire poiché il suo protrarsi può portare a forme di

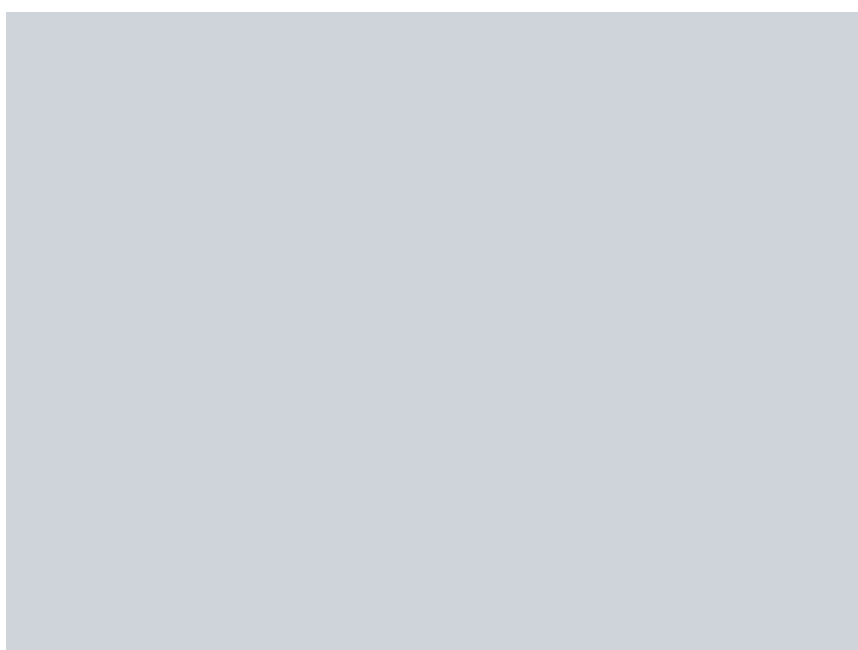
Gli incendi sull'Aspromonte visti dallo Spazio con le immagini satellitari acquisite dall'Arpacal



malnutrizione e alle pesanti conseguenze sullo stato di salute da essa derivanti.

Digiuno intermittente: cos'è, quali sono i benefici e perché fa dimagrire

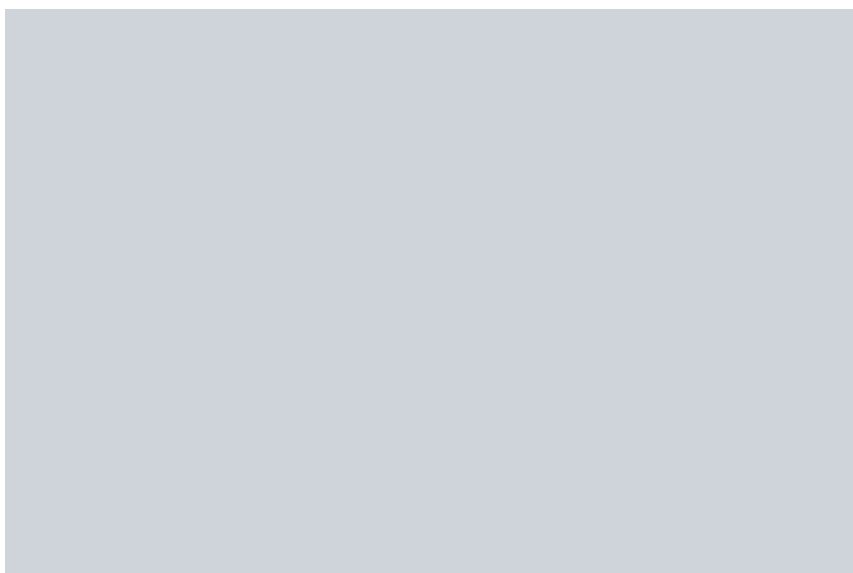
La ricetta per vivere a lungo e in piena salute risiederebbe nella riduzione dell'apporto proteico: ma cosa succede al nostro corpo con regimi di semi-digiuno? Secondo Mark Mattson del National Institute on Aging-Neuroscience, il **digiuno intermittente** genera un leggero stress biologico che spinge l'organismo a riattivare le sue difese cellulari contro i danni molecolari. [Secondo altri esperti, invece, permetterebbe al corpo di disintossicarsi, eliminando scorie, tossine e prodotti di scarto.](#)



Il **digiuno intermittente** è un programma flessibile e consente a chiunque con qualsiasi tipo di alimentazione di seguirlo. E' un modo efficace per perdere grasso corporeo, per preservare la massa magra e avere energia durante tutto il periodo di digiuno.

Tutti sanno cosa è il digiuno, ma nessuno ci fa caso a quando lo fa

Il **digiuno** è semplicemente quel momento in cui non si mangia: di solito il periodo più lungo in cui non ci si alimenta è tra la cena e la colazione, quindi 10-12 ore. Non a caso i paesi anglosassoni chiamano la colazione **breakfast**, "breaking a fast", cioè rompi-digiuno.



Nel dettaglio quindi il **digiuno intermittente** (intermittent fasting – IF) è una dieta che alterna fasi di digiuno (o sottoalimentazione) lunghe (dalle 16 alle 36 ore) a fasi

di alimentazione. Si aggiunge semplicemente qualche ora al digiuno notturno.

Esistono vari metodi: 16 ore di digiuno e 8 di alimentazione almeno 2 volte a settimana; 16 ore di digiuno e 8 di alimentazione tutti i giorni; 24 ore di digiuno 1 o 2 volte a settimana (nel giorno del digiuno si fa solamente un pasto e si mangia dopo 24 ore); 36 ore di digiuno; la Warrior diet (durante il giorno si possono introdurre pochissime calorie provenienti da verdura e/o frutta secca, e si cena con un solo pasto).

Quando si segue questo regime alimentare (se in buona salute e previa consultazione con il proprio medico) si possono notare benefici per la salute, tra cui la diminuzione del peso corporeo; diminuzione dei livelli di glucosio nel sangue; aumento della lipolisi e dell'ossidazione dei grassi; diminuzione dello stress correlato al cibo.

Il digiuno intermittente va bene per tutti?

Il **digiuno intermittente** non va seguito da chi vive il rapporto col cibo in modo nervoso, da chi non riesce a controllare la quantità di cibo ingerito, da chi controlla continuamente l'orologio per sapere se può ricominciare a mangiare.

Prima di fare scelte importanti dal punto di vista alimentare va sempre chiesto consiglio ad un esperto, in primis il medico di famiglia: nel caso in cui siate in buona salute e uno specialista abbia dato il suo consenso, si può tentare la strada del digiuno intermittente, magari iniziando poco alla volta, raggruppando quello che avreste mangiato durante l'intera giornata in una fascia di 8 ore e digiunando le restanti 16. L'obiettivo deve sempre essere le 16 ore, magari con la tolleranza di un'ora (15-17 ore).

Perché il digiuno fa bene?

Come riporta l'ipotesi di Mark Mattson del National Institute on aging-neuroscience, il digiuno intermittente procura un blando **stress biologico** che spinge l'organismo a **riattivare le sue difese cellulari contro i danni molecolari**. I topi per esempio, mostrano livelli più elevati di una proteina che protegge i neuroni dalla morte. In questo modo, sostiene Mattson, il digiuno saltuario **allontanerebbe il rischio di ictus e il declino cerebrale**, inoltre produce nuovi neuroni e porta benefici su tutto il corpo.

Il digiuno **riduce le infiammazioni**, migliora la risposta immunitaria e potenzia la capacità delle cellule di liberarsi da sostanze di scarto, rallenta la crescita dei tumori e riduce il rischio di malattie cardiache. La cosa che resta importante però è **continuare a bere molta acqua**. Il digiuno non è un regime ipocalorico, una dieta a base di frutta o liquida, non si consumano grassi né vitamine né tanto meno zuccheri; si digiuna davvero, non si mangia assolutamente niente.

Nel corpo si avvia un processo di **autolisi** ovvero un **processo di distruzione dei tessuti usurati**. Questi tessuti sono sostituiti da tessuti nuovi creati dallo stesso organismo, insomma il corpo si "mangia da solo" per **rigenerarsi**. Oltre all'autolisi, il digiuno accelera la **pulizia dei vasi sanguigni, delle cellule** e dell'ambiente in

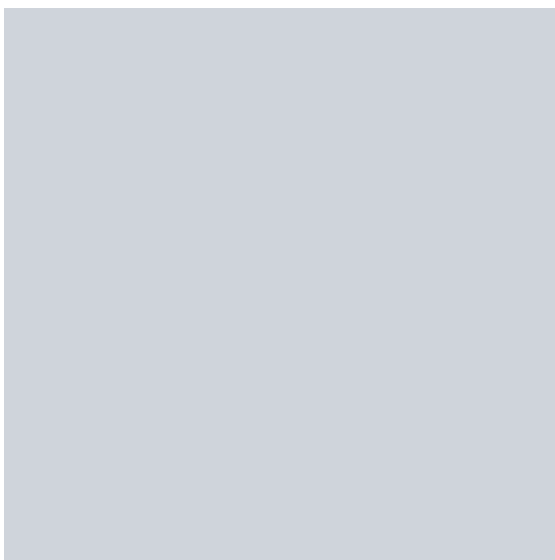
cui nuotano queste ultime.

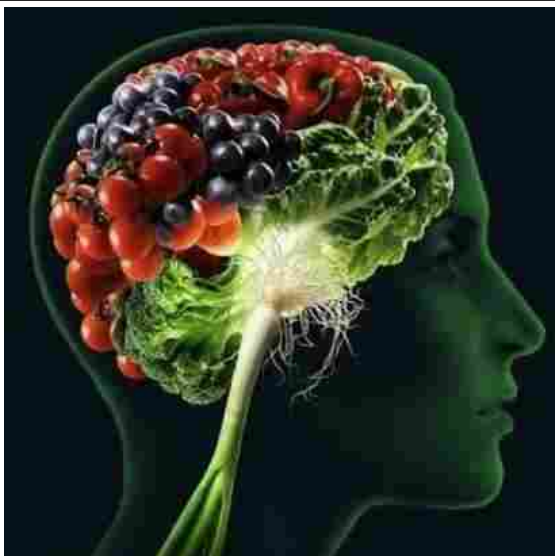
Dire addio a diabete, obesità, grasso addominale in 5 giorni:
cos'è e perché seguire la Dieta Mima Digiuno

E' possibile vivere più a lungo e meglio, combattendo, attraverso uno stile di vita sano e attivo, i fattori di rischio correlati e all'invecchiamento patologico e all'insorgenza delle patologie cronico-degenerative (**diabete, obesità, malattie cardio-cerebrovascolari, malattie autoimmuni, cancro, Alzheimer, Parkinson**).

Diversi alimenti mediterranei risultano protettivi anche e soprattutto in virtù dell'apporto di **vitamine** e **polifenoli** la cui azione antiossidante è in grado di contrastare i danni dei radicali liberi i quali, andando ad interagire con le cellule e con il nostro patrimonio genetico, con gli anni, sono causa di un invecchiamento patologico e dello sviluppo delle su citate malattie.

A tal riguardo, interessanti e innovativi appaiono i dati delle ricerche in laboratorio e degli studi clinici condotti negli ultimi 25 anni da **Valter Longo** dell'University of Southern California e responsabile del programma 'Oncologia e Longevità' dell'Ifom (Istituto di oncologia molecolare della Fondazione italiana ricerca cancro), che hanno portato alla cosiddetta '**Dieta mima digiuno**' (Dmd) e alla '**Dieta della longevità**'.





Sono regimi alimentari basati sul consumo di **cereali integrali, pesce, legumi, verdure e frutta di stagione, ma con una riduzione delle calorie** tra il **50** e il **70%** che va seguito per **cinque giorni una–due volte l’anno**. La Dmd, ad es., si è dimostrata capace di ridurre il **grasso addominale** (fonte di molecole pro-infiammatorie) e, nel contempo, di stimolare un processo di riprogrammazione e rigenerazione cellulare. Questo **‘reset’** del nostro organismo comporta una ricaduta positiva non solo sui fattori di rischio cardio-metabolici, ma, come accennato, anche sui parametri di infiammazione sistemica: ne consegue un importante impatto positivo sulla prevenzione delle malattie cronico-degenerative e dell’invecchiamento prematuro e patologico. Inoltre, tali diete, al pari della **dieta mediterranea**, grazie al buon contenuto in acidi grassi monoinsaturi e in grassi omega-3 (grassi fondamentali nel mantenimento della struttura delle membrane delle cellule nervose), sono in grado anche di contrastare il declino della memoria spesso presente nell'**invecchiamento** e, pertanto, prevenire la **demenza**, garantendo una **longevità di qualità**.

Il Programma Mima Digiuno e i suoi effetti

Il **digiuno controllato e a tempo fa bene alla salute** con un conseguenze positive anche sulla longevità: non solo consente controllo del peso corporeo ma anche la riduzione dei fattori di rischio delle malattie legate all’invecchiamento, come Alzheimer, diabete, patologie cardiovascolari, autoimmuni e tumori.

Il **Programma Mima Digiuno** è un protocollo alimentare ipocalorico di **5 giorni**, studiato da **Valter Longo**, inserito dal **Time** nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 nel settore della Salute ed è il frutto di una lunga e meticolosa ricerca di base e clinica: attraverso questo programma il corpo verrebbe resettato e riprogrammato, il processo di invecchiamento rallentato e l’organismo si rigenererebbe.

“Gli animali, compresi gli umani, si sono evoluti in ambienti in cui il cibo era

*relativamente scarso, sviluppando numerosi adattamenti che hanno permesso loro di funzionare molto bene, sia fisicamente, sia cognitivamente, anche in situazioni di privazione di cibo o di digiuno,” ha affermato Giorgio Sesti, ordinario di Medicina Interna presso l'Università della Magna Grecia di Catanzaro. “Il Programma Mima Digiuno è stato condiviso anche dal prof. Umberto Veronesi che ne apprezzava i benefici sulla riduzione dei fattori di rischio associati all'invecchiamento come, ad esempio, le malattie cardiovascolari, il **diabete**, l'**obesità** e il **cancro**”.*

Come funziona la “dieta”

La dieta mima digiuno, secondo il suo inventore, aiuta la rigenerazione cellulare e tiene lontani problemi come l'**obesità**, il **diabete**, il **cancro** e il **morbo di Alzheimer**.

La dieta mima digiuno è studiata in modo che chi la segue possa **mangiare cibi sani e nella giusta quantità**, inserendo periodicamente (a seconda del paziente, se in sovrappeso una volta al mese, se in condizioni normali una volta ogni 3 o 4 mesi) dei brevi periodi di digiuno, generalmente di **5 giorni**. Fra i cibi raccomandati vi sono le verdure, i grassi “buoni” come l'olio d'oliva, la frutta secca e i cibi che contengono omega 3.

Sconsigliati o proibiti sono invece gli zuccheri, le proteine animali (per cui la carne, il latte e i suoi derivati di ogni tipo) e i carboidrati. La dieta prevede regimi alimentari diversi per chi fa una vita sedentaria e per chi svolge attività sportive.

Il regime alimentare della dieta mima digiuno

Nella dieta è quindi compresa tanta **verdura, cereali integrali e legumi**, che sostituiscono la carne e tutti i prodotti di derivazione animale. Non si tratta però di una dieta vegana, perché incoraggia il consumo di **pesce e crostacei**, ricchi di omega 3.

L'obiettivo non è dimagrire, ma ritardare gli effetti dell'invecchiamento, e questo secondo il Dott. Longo, si ottiene limitando le proteine ed il consumo di zuccheri.

Un corpo in carenza di proteine e zuccheri infatti costringe il corpo ad utilizzare risorse alternative. Il digiuno periodico, a quanto pare, stimola anche la produzione di cellule staminali che favoriscono il ringiovanimento cellulare del corpo.

Dieta quotidiana della longevità: i consigli di Valter Longo

- Adottare una dieta vegetariana, più pesce, stando attenti al pesce con alto contenuto di mercurio. Limitare il pesce a 2-3 pasti a settimana.
- Ridurre al minimo i grassi e gli zuccheri.
- Consumare fagioli, ceci, piselli, e altri legumi come principale fonte di proteine.
- Fino a 65-70 anni mantenere il consumo di proteine basso (0.7- 0.8 grammi per Kg di peso, cioè 35-40 grammi di proteine al giorno per una persona di 50 chili e 60 grammi di proteine al giorno per una persona di 100 Kg se circa un terzo del peso è costituito da grasso). Dopo i 65-70 anni aumentare leggermente in modo da non perdere massa muscolare.
- Consumare alti livelli di carboidrati complessi (pomodoro, broccoli, carote,

legumi, ecc).

- Consumare quantità relativamente alte di olio di oliva (50-100 ml al giorno) e un pugno di noci, mandorle o nocciole.
- Mangiare pesce con alto contenuto di omega 3/6 e/o vitamina B12 (salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi) almeno due volte a settimana.
- Osservare una dieta ricca di vitamine e minerali ma integrarla 2 volte a settimana con un multi-vitaminico/minerale di alta qualità.
- Mangiare entro 12 ore al giorno (ad esempio se fate colazione alle 8 cercate di finire la cena alle 20, o se sapete che farete cena alle 21, fate colazione alle 9).
- Non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto.
- Fare periodi di 5 giorni di dieta mima digiuno ogni 1-6 mesi, in base al bisogno e consiglio del medico o nutrizionista.
- Per persone che sono sovrappeso o che tendono a prendere peso è consigliabile fare colazione più pranzo o cena più due spuntini da 100 kilocalorie con bassi zuccheri (meno di 3-5 grammi) uno dei quali sostituisce il pasto.
- Consultare un nutrizionista per prevenire la malnutrizione.
- Tenere sotto controllo il peso corporeo e la circonferenza addominale per decidere come procedere (2 o tre pasti al giorno ecc).
- Per persone che hanno un peso normale e tendono a perdere peso è consigliabile fare i tre pasti normali più uno spuntino da 100 kilocalorie con bassi zuccheri (meno di 3-5 grammi).
- Mangiare selezionando i giusti ingredienti tra quelli che mangiavano i propri antenati.

(Fonte: <https://valterlongo.com/>)

Perdere peso velocemente: qual è la dieta più efficace per dimagrire e quali sono gli effetti collaterali

L'**obesità** è una condizione pericolosa: il trattamento è assolutamente necessario per minimizzare i rischi per la **salute** ed è in genere basato su un **attento regime dietetico**, tenendo conto che la **perdita di peso** e il mantenimento di una forma corretta possono rappresentare una **sfida** di non poco conto. Sono sempre più concrete le evidenze scientifiche in base alle quali una maggiore perdita di peso corporeo comporta una riduzione delle complicanze legate all'obesità, come per esempio il **diabete tipo 2** e tutte le possibili patologie cardiovascolari connesse.

La dottoressa **Renata Gili** ha dedicato all'argomento un interessante approfondimento, pubblicato su **Medical Facts**, il magazine online di informazione scientifica e debunking delle fake news, con la direzione scientifica di **Roberto Burioni**.

*“La dieta maggiormente efficace per una **cospicua e rapida perdita di peso** è sicuramente quella caratterizzata da una **restrizione energetica severa (meno di 800 Kcal/giorno)**, che richiede la sostituzione di tutto (o quasi) il cibo con prodotti sostitutivi quali frullati o barrette. Nonostante l'efficacia e la convenienza*

economica, però, l'utilizzo di questa tipologia di dieta non è così diffuso per via delle limitate evidenze scientifiche e il timore della comparsa di effetti collaterali come cefalea, stanchezza, vertigini o perdita dei capelli," spiega l'esperta.

"Recentemente, su **JAMA Network Open** è stato pubblicato uno studio su un campione di **donne in menopausa gravemente obese**, in cui si confrontavano **gli effetti a lungo termine di un regime dietetico a forte restrizione calorica (65-75%), con quelli di una dieta a restrizione energetica più moderata (circa 25-35%), che non necessita dei prodotti sostitutivi degli alimenti**. I risultati ci dimostrano una **grande efficacia del regime a restrizione energetica severa** in termini di **perdita di peso e di massa grassa** (circa il doppio rispetto al secondo gruppo), **una maggiore riduzione della circonferenza addominale**, con una migliore distribuzione del grasso corporeo e una riduzione maggiore della massa magra e del tessuto muscolare della coscia (questi ultimi due risultati sono, però, semplicemente proporzionali alla maggiore perdita di peso e, importante, non risultano in una maggiore perdita della forza muscolare rispetto alla dieta moderata).

Inoltre, **i partecipanti del primo gruppo hanno avuto meno probabilità di lasciare lo studio, probabilmente perché maggiormente motivati dalla cospicua e rapida perdita di peso cui andavano incontro**. Fra questi risultati molto confortanti ce n'è, però, uno negativo che non possiamo sottovalutare: fra le donne **sottoposte al regime dietetico più aggressivo si è registrata una maggiore perdita di densità dell'osso a livello dell'anca**, nonostante l'utilizzo giornaliero di integratori a base di **vitamina D** e calcio, che potrebbe portare ad un maggior rischio di osteoporosi e fratture ossee."

Certamente, prosegue la dott.ssa Gili, **"questa perdita di densità ossea non deve essere considerata singolarmente, ma sempre alla luce dei grandissimi benefici derivanti dalla perdita di peso, con tutti i vantaggi correlati per la salute**. Ovviamente i regimi dietetici di cui abbiamo parlato non possono essere seguiti senza una supervisione da parte di personale medico specializzato, il quale terrà conto anche delle particolari necessità delle singole persone che si sottopongono a essi; per esempio, riprendendo i risultati dello studio descritto, per le donne affette da osteoporosi saranno anche necessari e fondamentali esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo – scheletrico."

"Saranno necessari ulteriori studi per chiarire rischi e benefici di un regime dietetico severo e se questo possa effettivamente essere correlato a un maggior rischio di fratture ossee."

Fonti:

Seimon R.V., et al. *Effect of Weight Loss via Severe vs Moderate Energy Restriction on Lean Mass and Body Composition Among Postmenopausal Women with Obesity. The TEMPO Diet Randomized Clinical Trial*. JAMA Network Open. 2019;2(10): e1913733

Dal digiuno alla dieta del limone, del riso e della banana: fanno



Cerca



Contribuisci



Accedi al tuo RO.it

Notizie

Primo Piano

Sport

Secondo Piano

Spettacoli

Edizioni Locali ▾

Lettere

EVENTI

Drum galà, groove e salute protagonisti alla 7a edizione

Il 28 agosto in piazza Vittorio Emanuele II a Rovigo saranno sul palco dalle 21 la star australiana Virgil Donati, artisti di grande livello come Federico Pàulovich e Riccardo Merlini e il biotecnologo rock Paolo Soffientini

Condividi la notizia

0

Non sei registrato?

Crea un profilo personale e accedi a una serie di servizi esclusivi su RovigoOggi.it



More at Dark Sky

Meteo%20...



Succede a:

Notizie attorno a questa

ROVIGOOGGI.IT

Volontariamente Live Estate: il programma di venerdì 20 e sabato 21 agosto

ROVIGOOGGI.IT

Prima nazionale dello spettacolo 'Zhuan Chi nella foresta di bambù'

ROVIGOOGGI.IT

Due lezioni gratuite per prepararsi al colloquio di lavoro

ROVIGOOGGI.IT

19 milioni di euro di risorse statali per il rinnovo del trasporto pubblico

ROVIGOOGGI.IT

Sanità: investimenti per 77 milioni di euro in Veneto, anche per Rovigo e l'Ospedale di Adria



Today		31° 16°
ven		32° 19°
sab		34° 19°
dom		35° 20°
lun		30° 20°
mar		30° 19°
mer		28° 19°
gio		29° 17°

**NUOVA RETTA
€ 52 AL GIORNO**

Badia Polesine
Familiarità e Professionalità
INFO: 0425/597816 - www.caripdelsorriso.it



ROVIGO - La musica è un linguaggio universale, perché le note per produrre emozioni non hanno bisogno di essere tradotte, come invece succede alle parole che appartengono a culture differenti. Le note creano armonia, e così non c'è da stupirsi che il fascino che sviluppano sull'animo umano abbia riscontro nell'armonia corporea del linguaggio di vibrazioni di suono e luce che anche le cellule usano per comunicare tra loro.

A questi temi, secondo lo slogan **"Groove sano in corpore sano"**, è dedicata l'edizione 2021 del **Drum galà**, grazie all'intervento del musicista professionista e ricercatore dell'Istituto Firc di Oncologia molecolare **Paolo Soffientini**, che il prossimo 28 agosto sarà sul palco in piazza Vittorio Emanuele II insieme al batterista australiano **Virgil Donati** e a ulteriori artisti di grande livello come **Federico Pàulovich** e **Riccardo Merlini**.

Il Festival della batteria dedicato a **Beppe Lupo** è alla settima edizione e fa ritrovare nei musicisti in cartellone lo splendido esempio che per oltre 50 anni è stato per la musica il batterista rodigino scomparso nel 2015. Per ricordare Beppe Lupo sono intervenuti a Rovigo in questi anni autentici fuoriclasse della batteria - da **Ellade Bandini** protagonista nell'edizione 2016, ad **Alfredo Golino** un anno fa - assieme a talenti giovani e giovanissimi.

Riccardo Merlini, nato a Legnago ma da sempre residente a Rovigo, è uno dei più veloci batteristi al mondo. Da bambino era stato allievo di Beppe Lupo ed è già stato sul palco del Drum galà nella scorsa edizione: dopo il conservatorio ha studiato anche al Berklee college of music di Boston con **Mike Mangini**, seguendone il metodo di cui poi è diventato l'unico divulgatore autorizzato in Italia, e diventando a sua volta insegnante di artisti del calibro di Eric Bobo, percussionista dei Cypress Hill, e del batterista di Rhianna e Janet Jackson Mike Reid.

Secondo il tema scelto per questa edizione, il Drum galà racconterà grazie al batterista-scienziato Paolo Soffientini l'importanza che un corpo sano ed efficiente ha come supporto a una mente lucida, elastica e creativa. Laureato in Biotecnologie agrarie vegetali, Soffientini si è occupato di microbiologia e risanamento ambientale, biochimica e trafficking di proteine (lavorando al Cnr di Milano), e di immunoterapia associata ai tumori (all'Istituto nazionale dei

Onoranze Funebri OFFAR

Tel. 0425-30838

**V.le Tre Martiri 111
fronte Ospedale civile
Rovigo**

Lettere

ROVIGOOGGI.IT

Andrea Pirani: "Xanto Avelli non è un artista Pop"

ROVIGOOGGI.IT

Attenzione alla Zls, che non diventi un "vuoto a perdere" per il Polesine

ROVIGOOGGI.IT

Forza Italia: "Che barba, che noia, in maggioranza a Rovigo"

ROVIGOOGGI.IT

In carcere, quanti ne aggiustiamo?

ROVIGOOGGI.IT

Leonardo Raito sulle nomine di As2: Usciamo tutti sconfitti

Curiosità

ROVIGOOGGI.IT

A Ferragosto a Castelnovo Bariano è stato registrato il caldo record del Veneto

ROVIGOOGGI.IT

Il nuovo autovelox sulla Sp 38 "Piano di Rivà-Bonelli" sarà attivo dal 23 agosto

ROVIGOOGGI.IT

Non lanciate "lanterne cinesi" potrebbero innescare pericolosi incendi

ROVIGOOGGI.IT

Fino a Ferragosto caldo insopportabile, poi crollo delle temperature da lunedì-martedì

ROVIGOOGGI.IT

Caso di positività al virus West Nile in provincia di Rovigo

tumori di Milano e all'Università della California a San Diego) prima di entrare, nel 2006, nell'Unità di sviluppo tecnologico di Proteomica e Spettrometria di massa dell'Istituto di ricerca della Fondazione italiana per la ricerca sul cancro. Negli stessi anni, come musicista professionista, ha pubblicato sette album e suonato in Italia e all'estero. E oltre a pubblicazioni scientifiche su autorevoli riviste internazionali, ha scritto nel 2018 il libro, edito da Mondadori, "Cent'anni da leoni, manuale per vivere a lungo senza rinunce", in cui spiega da "biotecnologo rock" quando le cose che amiamo possono farci del male, e come superare gli ostacoli al vivere a lungo in modo sano seguendo i risultati dei più attendibili studi scientifici.

Quest'anno parteciperà al Drum galà anche Federico Pàulovich, protagonista non solo sui palchi ma anche in tv in programmi Mediaset e nella seconda stagione della serie televisiva Non smettere di sognare. Batterista dal 2007 del gruppo metal milanese Destrage, ha collaborato con varie band e con alcuni dei più importanti artisti e musicisti della scena italiana, sommando alle esperienze live e in studio quelle di insegnante nella sede milanese del Music modern institute, poi all'Accademia del Suono, e quindi alla Nam Bovisa school e alla Mfa school di Bovisio Masciago.

L'ospite principale della settima edizione del Drum galà sarà Virgil Donati: dall'età di 16 anni ha dedicato la sua vita alla musica, tagliando il traguardo di vari dischi di platino nella prima parte della sua carriera nella natia Australia con la band Southern Sons, e raggiungendo contemporaneamente livelli sempre più alti nei generi progressive e fusion assieme a band come i Loose Change e successivamente gli On the Virg. In carriera ha registrato dischi e fatto tour con stelle di magnitudine assoluta come Steve Vai, Allan Holdsworth, Tony MacAlpine, Kiko Loureiro, Bunny Brunel, Scott Henderson e il cantante dei Kansas Steve Walsh, con il supergruppo Planet X e la Virgil Donati band.

L'edizione 2021 del Festival della batteria dedicato a Beppe Lupo ha il supporto organizzativo della Pro loco di Rovigo e ha tra i sostenitori principali il Comune di Rovigo, Avis e Aido comunali di Rovigo, Asm Set, Silvia Mode, C.C. La Fattoria, Lanfredini srl, Banca Del Veneto Centrale e Bancadria Colli Euganei Credito Cooperativo.

Articolo di Giovedì 19 Agosto 2021

 Accedi

 Non sei registrato?

Crea un profilo personale e accedi a una serie di servizi esclusivi su RovigoOggi.it



Home > Ansa > Ansa - Tecnologia > Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

Ansa Ansa - Tecnologia Ansa - Tecnologia -> Prodotti Tecnologia Prodotti

Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

10 Agosto 2021

0

[f](#) Condividi su Facebook [T](#) Tweet su Twitter [G+](#) [P](#)

App DreamLab, con aiuto 'dreamers' si velocizza tempo ricerca

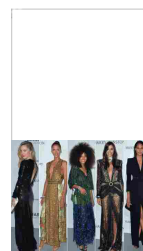
(ANSA) – ROMA, 29 LUG – Quando il cellulare è inutilizzato, ad esempio di notte, si può contribuire mettendolo in carica a dare potenza alla ricerca in campo medico. E' il perno su cui poggia il nuovo progetto di Fondazione Vodafone e Fondazione Airc, che tornano a unire le forze per la lotta contro i tumori.

Tutto ruota attorno all'app DreamLab, lanciata da Fondazione Vodafone due anni fa. E l'assunto è che la potenza di calcolo degli smartphone è una risorsa inutilizzata durante la notte ma invece serve per velocizzare i tempi della ricerca. Quando lo smartphone è inutilizzato e collegato alla rete elettrica, DreamLab scarica piccoli pacchetti di dati e li restituisce ai ricercatori una volta elaborati, dando un supporto attivo alla ricerca che stanno svolgendo. Il nuovo progetto di ricerca di Airc mira a individuare le cellule maggiormente responsabili dei diversi tipi di tumori: ognuna viene

SEGUICI

[f](#) 9,799 Fans MI PIACE[G+](#) 1,559 Follower SEGUI[Instagram](#) 8,263 Follower SEGUI[Twitter](#) 1,397 Follower SEGUI

POPOLARE



Joe Biden ha introdotto nuove regole per i dipendenti federali non...

2 Agosto 2021



Spacchi sexy e scollature, parata di star per una buona causa....

7 Agosto 2021



Tokyo 2020. L'Fbi lancia l'allarme cyber-attacchi

2 Agosto 2021

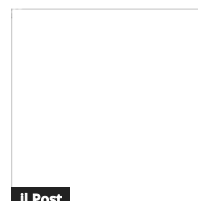


Copyright, Cdm recepisce direttiva europea: diritto d'autore anche su digitale

9 Agosto 2021

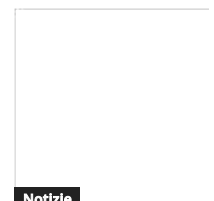
[Carica altro](#)

RACCOMANDATA



Il Post

Valentino Rossi si ritirerà a fine stagione



Notizie

Copyright, Cdm recepisce direttiva europea: diritto d'autore anche su digitale

schedata e ne viene tracciato un identikit per individuare le più pericolose e colpirle. "L'obiettivo è la caratterizzazione dell'ecosistema tumorale e delle relazioni tra sistema immunitario e cellule tumorali- spiega Massimiliano Pagani, responsabile laboratorio di Oncologia Molecolare e Immunologia dell'istituto Ifom di Milano – per velocizzare i tempi occorre un'elevata potenza di calcolo, quindi il contributo di tutti i 'dreamers'".

L'approccio del calcolo distribuito riduce drasticamente il tempo per l'analisi di grandi quantità di dati. Nel progetto si prevede di utilizzare circa 2.400.000 ore di calcolo sui cellulari: se con un computer con un processore a "otto core", attivo 24 ore su 24, sarebbero necessari circa 12.500 giorni, con una rete di 1.000 smartphone, attivati 6 ore a notte, si riduce di circa 30 volte. "A partire dal lancio in Italia, DreamLab ha avuto una diffusione straordinaria—conclude Adriana Versino, consigliere delegato di Fondazione Vodafone Italia Sono 1,4 milioni i dreamers nel mondo, un quarto è italiano". Dopo aver scaricato DreamLab dallo store, si potrà scegliere quanti dati di rete mobile o Wi-Fi donare alla ricerca. (ANSA).

[Fonte articolo: [ANSA](#)]

Post Views: 2

CONDIVIDI



Tweet

Articolo precedente

Ferrari, Elkan: un modello 'full electric' entro il 2030

Prossimo articolo

Formula E, Roma raddoppia: due gare nel circuito cittadino dell'Eur

Articoli correlati

Di più dello stesso autore



Parte campagna "l'Unione fa la Sicurezza" con Polizia e Aspi



Sicurezza stradale: Torino sperimenta alcoltest dal sudore



Graffi all'auto? Ski protettivo è l'arma segreta di Dacia

LASCIA UN COMMENTO

Commento:

Nome:*

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Home > Salute > Alimentazione > Taverna-Patuanelli, da Stato input per sana nutrizione

Salute Alimentazione Ansa - Salute Ansa - Salute -> Alimentazione

Taverna-Patuanelli, da Stato input per sana nutrizione

9 Agosto 2021

0

f Condividi su Facebook

T Tweet su Twitter

G+

P



Intergruppo a tutela longevità, è base per vita più di qualità

(ANSA) – ROMA, 08 GIU – Un'alimentazione sana ed equilibrata è tra le basi di una vita più longeva e di qualità. Se ne è discusso oggi nel corso della sesta riunione dell'intergruppo parlamentare per tutelare la longevità voluto dal Vice Presidente del Senato, Paola Taverna, che ha presieduto l'incontro a cui hanno dato il proprio contributo, fra gli altri, il Ministro alle Politiche agricole, alimentari e forestali Stefano Patuanelli, il vicedirettore generale della Fao, Maurizio Martina, e il direttore del programma di ricerca di longevità e cancro presso l'Istituto di oncologia molecolare Ifom di Milano, Valter Longo. "Nel mondo – ha detto Taverna – si sta assistendo a un costante aumento dell'età media degli individui. Invecchiare in modo attivo ed in

SEGUICI

f 9,799 Fans

MI PIACE

G+ 1,559 Follower

SEGUI

Instagram 8,263 Follower

SEGUI

Twitter 1,397 Follower

SEGUI

POPOLARE

Laurel Hubbard ha annunciato il ritiro dal sollevamento pesi

4 Agosto 2021



MotoGp: Aldo Drudi firma manifesto Gp San Marino-Riviera Rimini

3 Agosto 2021

Variety, premio a Barbera e alla Biennale per l'eccellenza

4 Agosto 2021

Borse europee positive, nonostante Wall Street

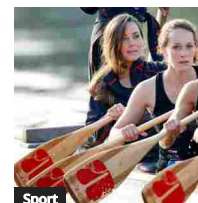
4 Agosto 2021

Carica altro

RACCOMANDATA



Ecdc-Ema, servono ancora mascherine e distanziamento



Da Kate Middleton a Charlene di Monaco: chi sono le Royal...

autosufficienza rappresenta un obiettivo imprescindibile per il benessere della società e, nel contesto, l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale. Sullo Stato, sulle Istituzioni, sulla politica grava la seria responsabilità di spianare la strada affinché la popolazione possa intraprendere il viaggio verso la longevità con qualità di vita e salute, puntando in maniera lungimirante sulla dimensione della prevenzione connessa allo stile di vita, alimentazione in primis. Ecco, dunque, che una educazione nutrizionale risulta essere una necessità strategica per un Paese come il nostro. Dobbiamo considerarlo anche e soprattutto un investimento a lungo termine, per il futuro: per la longevità collettiva. "Un sana alimentazione – ha sottolineato Patuanelli – è elemento imprescindibile per il benessere e la salute umana, e, di conseguenza, per la longevità. Un tema importante e molto sentito anche nei dibattiti europei, a partire dalla battaglia sul Nutriscore, un metodo di etichettature che penalizza i prodotti sani e tipici del Made in Italy, come l'olio d'oliva. Come Ministro delle Politiche Agricole ritengo necessario il mio impegno su questo fronte, così come quello di favorire la cultura del buon cibo e della dieta mediterranea e di portare, anche sui tavoli internazionali, il nostro contributo culturale e scientifico al benessere e alla longevità". (ANSA).

[Fonte articolo: [ANSA](#)]

Post Views: 4

CONDIVIDI



Tweet

Articolo precedente

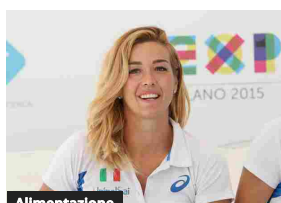
Covid: in 24 ore 1.273 e 65 morti. Positività stabile all'1,5%

Prossimo articolo

Covid, i dati giornalieri: 907 positivi e 36 vittime

Articoli correlati

Di più dello stesso autore



Alimentazione
Europei: Salis "levarsi la medaglia è danno per sé e altri"



Alimentazione
Covid, i dati giornalieri: 1010 positivi e 14 vittime



Alimentazione
Anguria regina tavola estiva, tutte le sue proprietà



LASCIA UN COMMENTO

Commento:



Ansa - Motori

Mercedes Sprinter, il large van con gamma diesel efficiente

Il Post

I dati sul coronavirus in Italia di oggi, martedì 27 luglio





ECONOMIA, NAZIONALE

Health&Biotech Accelerator: selezionate 6 startup

8 AGOSTO 2021 by CORNAZ



0

Sono 6 le startup selezionate nella prima edizione dell'Health&Biotech Accelerator: i progetti hanno obiettivi di innovazione e digital transformation nella sanità



L'introduzione di esoscheletri robotici nella riabilitazione ortopedica e neurologica; l'utilizzo di dispositivi indossabili che comunicano in real time con piattaforme di intelligenza artificiale per il telemonitoraggio di pazienti post-dimissione; la definizione di strategie regolatorie per l'immissione sul mercato di farmaci innovativi per patologie rare e con rilevanti bisogni clinici insoddisfatti. Sono alcuni degli obiettivi di innovazione e digital transformation perseguiti dai progetti pilota delle 6 startup internazionali selezionate nella prima edizione dell'**Health&Biotech Accelerator**, progetto coordinato da **Deloitte Officine Innovazione** in collaborazione con **MSD Italia**, **Intesa Sanpaolo RBM Salute** e diversi partner scientifici e tecnici.

Tra le startup 'finaliste', scelte tra oltre 350 dopo un percorso di selezione di 8 mesi, vi è un'ampia rappresentanza dell'eccellenza italiana, con 4 startup attive sul territorio nazionale e 2 con sede in Finlandia e Norvegia. Le startup selezionate vengono premiate oggi nel corso dell'Health&BioTech Accelerator Summit, in programma a Roma: un evento che vede la partecipazione di rappresentanti istituzionali, del mondo accademico-scientifico e delle aziende per stimolare il dibattito sul valore dell'open innovation nell'ambito della trasformazione digitale della Sanità, al fine di migliorare sempre di più i prodotti e i servizi per i cittadini.

*«L'innovazione in campo sanitario e farmacologico è, a tutti gli effetti, una priorità per garantire il benessere di un Paese – dichiara **Nicoletta Luppi**, Presidente e Amministratore Delegato MSD Italia – La pandemia ha accelerato il ricorso alla tecnologia in tutti gli ambiti della nostra Vita, incluso quello della Salute e non si deve tornare indietro. Ritengo, infatti, che una rapida e sistemica adozione delle nuove tecnologie, al pari dell'innovazione in farmaci e vaccini, ricopra un ruolo fondamentale nella definizione di servizi sanitari resilienti e accessibili per la gestione della cronicità e della Sanità Pubblica in generale. Per non restare indietro nella corsa all'innovazione, bisogna riuscire ad intercettare le tendenze di un ecosistema in continua evoluzione e selezionare i partner giusti. In quest'ottica, progetti come Health & Biotech Accelerator rappresentano un prezioso strumento per mettere in contatto i diversi attori della filiera della Salute. Ciascuno di noi (le aziende, le piccole start up, le istituzioni e il mondo scientifico) è infatti portatore di un know how e di un valore distintivo. Solo insieme, attraverso una sana e trasparente*

collaborazione pubblico-privato, possiamo fare la differenza per la Vita e la Salute delle Persone».

Perché la digital transformation possa realizzare appieno il suo potenziale occorre infatti una pluralità di competenze che non sempre le aziende possiedono: per questo diventa fondamentale l'open innovation che, attraverso la sottoscrizione di partnership tra entità complementari nella filiera tecnologica e farmaceutica, possano favorire la vera innovazione.

*«L'accelerazione nella digital transformation, che ha interessato tutti gli ambiti della vita sociale ed economica a livello globale, ha avuto un peso determinante anche nel mondo scientifico, perché è proprio grazie alla velocità con cui oggi si possono condividere dati e informazioni che è stato possibile dare delle prime risposte, in tempi rapidi, alla pandemia – dichiara **Bjorn Oddens**, VP Global Medical & Scientific Affairs di MSD – Questo ecosistema richiede una pluralità di competenze notevole, per questo stiamo investendo in progetti come Health&Biotech Accelerator, che supportano l'open innovation creando connessioni di valore tra il mondo accademico, le start-up e l'industria bio-farmaceutica».*

*«Per la crescita di un'azienda, l'open innovation rappresenta una modalità particolarmente sostenibile per generare innovazione: riduce i costi, accelera il time to market, stimola la differenziazione sul mercato e può aprire la strada a nuove aree di sviluppo», aggiunge **Khatereh Ahmadi**, Executive Director, Head of Search and Evaluation Business development, Europe and Middle East di MSD.*

“L'Health&BioTech Accelerator è il primo acceleratore multi-corporate italiano, con respiro internazionale, a contenuto innovativo sulla filiera Health & Biotech. L'obiettivo è quello di sviluppare progetti pilota, integrando le soluzioni innovative delle startup e scaleup selezionate con le competenze e gli asset forniti dai partner, al fine di potenziare il core business delle aziende o lanciare nuove soluzioni sul mercato.

*«Le opportunità di crescita legate alle partnership per favorire la digital transformation sono innumerevoli tanto per le grandi aziende quanto per le piccole realtà – conclude **Michel De Baar**, Executive Director Business Development Europe di MSD – Progetti come Health&Biotech Accelerator sono fondamentali per consentire l'incontro di domanda e offerta e devo ammettere di essere molto colpito dalla vivacità e dal livello dell'ecosistema italiano delle piccole startup in ambito scientifico e tecnologico: un settore nel quale vale davvero la pena di continuare a investire».*

Le startup selezionate hanno già avviato i lavori sui progetti pilota che le vedranno protagoniste al fianco di MSD e degli altri corporate partner, del team Deloitte e dei partner scientifici, clinici e finanziari. Il tutto in una cornice interamente virtuale che permetterà anche alle startup internazionali una piena e continua interazione con i partner di progetto per le settimane di accelerazione.

L'iniziativa è sostenuta, oltre che dai corporate partner MSD Italia e Intesa Sanpaolo RBM Salute, anche dai clinical partner Gruppo San Donato, Humanitas e Santagostino, dall'Istituto Italiano di Tecnologia, Università di Milano e **IFOM** in qualità di scientific partner, da Life Science District come supporting partner e Smau, Digital Innovation Days, Notizie.it, Makinglife e InnovUp come ecosystem partner; Panakes Partners, Digital Magics e Italian Angels for Growth ricoprono invece il ruolo di investment partner.

Per ulteriori informazioni: <https://healthbiotechaccelerator.io/>

Le startup selezionate per la prima edizione dell'Health&BioTech Accelerator

Cardiolyse. Startup finlandese che ha sviluppato una piattaforma cloud "device agnostic" di data analytics per il telemonitoraggio in ambito cardiaco, con report personalizzati e stratificazione del rischio per singolo paziente. In particolare, Cardiolyse prende i dati grezzi provenienti da dispositivi indossabili e portatili e li trasforma in informazioni strutturate e fruibili, in modo tale che gli operatori sanitari e i medici possano intraprendere rapidamente l'azione più appropriata nei confronti dell'assistito.

EGC247. Startup norvegese che ha brevettato l'ECG247 Smart Heart Sensor, innovativo dispositivo wireless per il monitoraggio cardiaco da remoto, specificatamente per il rilevamento della fibrillazione atriale e di altre aritmie cardiache. Il device permettere un monitoraggio in continuo dei pazienti durante le loro attività quotidiane, inclusa l'attività sportiva, permettendo la rilevazione di eventi cardiaci, anche lievi, e l'immediata segnalazione degli stessi al paziente ed al medico curante.

Kither Biotech. Startup biofarmaceutica italiana che sta sviluppando nuove terapie per rari disturbi polmonari. La società detiene il brevetto di un composto per il trattamento della Fibrosi Cistica per cui i dati preclinici hanno dimostrato che, impiegato in associazione ai farmaci attualmente utilizzati, migliora l'efficacia terapeutica e potenzialmente le condizioni di vita dei pazienti.

MicroMesh. Progetto di ricerca dell'Istituto Italiano di Tecnologia che sta sviluppando un impianto polimerico, "uMesh", per il trattamento del glioblastoma multiforme (GBM). L'impianto terapeutico è una rete biocompatibile e biodegradabile che facilita la profonda permeazione dei farmaci in sede del tumore aumentando l'efficacia della terapia, come dimostrato da studi preclinici.

Vaxxit. Startup biofarmaceutica italiana che sviluppa vaccini contro l'HIV, l'Herpes Simplex Virus (HSV) e il M. Tuberculosis (TB), patologie indicate dall'OMS tra le priorità sanitarie globali. La startup sta attualmente portando avanti uno studio clinico per la validazione di un vaccino contro l'HIV.

Wearable Robotics. Startup italiana nata nel 2014 come spin-off della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, sviluppa e produce diverse tipologie di esoscheletri robotici per applicazioni cliniche e industriali. In particolare, ha sviluppato la soluzione robotica ALExRS, esoscheletro bilaterale per la riabilitazione degli arti superiori di pazienti neurologici, già in uso in diversi centri in Italia ed in Europa. Inoltre, attualmente si sta valutando la possibile applicazione del dispositivo ALExRS per la riabilitazione in ambito ortopedico.

Correlati

Atena Startup Battle sarà in diretta streaming
30 Settembre 2020
In "Economia"

EIT Food ha selezionato 60 startup agroalimentari
4 Agosto 2021
In "Cronaca"

Digithon, la maratona per startup torna in streaming
19 Settembre 2020
In "Nazionale"

TAGS: **SANT'ANNA, STARTUP**

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

LOTTA AI TUMORI, DI NOTTE CELLULARI COME SUPER CALCOLATORI

Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

7 Agosto 2021

0

App DreamLab, con aiuto 'dreamers' si velocizza tempo ricerca

(ANSA) - ROMA, 29 LUG - Quando il cellulare è inutilizzato, ad esempio di notte, si può contribuire mettendolo in carica a dare potenza alla ricerca in campo medico. E' il perno su cui poggia il nuovo progetto di Fondazione Vodafone e Fondazione Airc, che tornano a unire le forze per la lotta contro i tumori.

Tutto ruota attorno all'app DreamLab, lanciata da Fondazione Vodafone due anni fa. E l'assunto è che la potenza di calcolo degli smartphone è una risorsa inutilizzata durante la notte ma invece serve per velocizzare i tempi della ricerca. Quando lo smartphone è inutilizzato e collegato alla rete elettrica, DreamLab scarica piccoli pacchetti di dati e li restituisce ai ricercatori una volta elaborati, dando un supporto attivo alla ricerca che stanno svolgendo. Il nuovo progetto di ricerca di Airc mira a individuare le cellule maggiormente responsabili dei diversi tipi di tumori: ognuna viene schedata e ne viene tracciato un identikit per individuare le più pericolose e colpirle. "L'obiettivo è la caratterizzazione dell'ecosistema tumorale e delle relazioni tra sistema immunitario e cellule tumorali- spiega Massimiliano Pagani, responsabile laboratorio di Oncologia Molecolare e Immunologia dell'istituto Ifom di Milano - per velocizzare i tempi occorre un'elevata potenza di calcolo, quindi il contributo di tutti i 'dreamers'".

L'approccio del calcolo distribuito riduce drasticamente il tempo per l'analisi di grandi quantità di dati. Nel progetto si prevede di utilizzare circa 2.400.000 ore di calcolo sui cellulari: se con un computer con un processore a "otto core", attivo 24 ore su 24, sarebbero necessari circa 12.500 giorni, con una rete di 1.000 smartphone, attivati 6 ore a notte, si riduce di circa 30 volte. "A partire dal lancio in Italia, DreamLab ha avuto una diffusione straordinaria-conclude Adriana Versino, consigliere delegato di Fondazione Vodafone Italia Sono 1,4 milioni i dreamers nel mondo, un quarto è italiano". Dopo aver scaricato DreamLab dallo store, si potrà scegliere quanti dati di rete mobile o Wi-Fi donare alla ricerca. (ANSA).

[LOTTA AI TUMORI, DI NOTTE CELLULARI COME SUPER CALCOLATORI]



Home > Salute > Alimentazione > Taverna-Patuanelli, da Stato input per sana nutrizione

Salute Alimentazione Ansa - Salute Ansa - Salute -> Alimentazione

Taverna-Patuanelli, da Stato input per sana nutrizione

6 Agosto 2021

0

f Condividi su Facebook

tw Tweet su Twitter

G+

p



Intergruppo a tutela longevità, è base per vita più di qualità

(ANSA) – ROMA, 08 GIU – Un'alimentazione sana ed equilibrata è tra le basi di una vita più longeva e di qualità. Se ne è discusso oggi nel corso della sesta riunione dell'intergruppo parlamentare per tutelare la longevità voluto dal Vice Presidente del Senato, Paola Taverna, che ha presieduto l'incontro a cui hanno dato il proprio contributo, fra gli altri, il Ministro alle Politiche agricole, alimentari e forestali Stefano Patuanelli, il vicedirettore generale della Fao, Maurizio Martina, e il direttore del programma di ricerca di longevità e cancro presso l'Istituto di oncologia molecolare Ifom di Milano, Valter Longo. "Nel mondo – ha detto Taverna – si sta assistendo a un costante aumento dell'età media degli individui. Invecchiare in modo attivo ed in autosufficienza rappresenta un obiettivo imprescindibile per il benessere della società

SEGUICI

f 9,799 Fans

MI PIACE

G+ 1,559 Follower

SEGUI

ig 8,263 Follower

SEGUI

tw 1,397 Follower

SEGUI

POPOLARE

Le alluvioni in Europa c'entrano con il cambiamento climatico

5 Agosto 2021

L'italiano più seguito sui social

31 Luglio 2021



Sarah Ferguson, una testimonial d'eccezione per la Gianluca Mech

4 Agosto 2021

I due biologi che videro eruttare il vulcano Kasatochi da troppo...

28 Luglio 2021

Carica altro

RACCOMANDATA

Notizie

Attacco hacker Regione Lazio, D'Amato: entro 72 ore ripristino totale funzionalità



Ansa - Salute

Città roventi, 6 con il bollino rosso oggi e 8 domenica

e, nel contesto, l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale. Sullo Stato, sulle Istituzioni, sulla politica grava la seria responsabilità di spianare la strada affinché la popolazione possa intraprendere il viaggio verso la longevità con qualità di vita e salute, puntando in maniera lungimirante sulla dimensione della prevenzione connessa allo stile di vita, alimentazione in primis. Ecco, dunque, che una educazione nutrizionale risulta essere una necessità strategica per un Paese come il nostro. Dobbiamo considerarlo anche e soprattutto un investimento a lungo termine, per il futuro: per la longevità collettiva. "Un sana alimentazione – ha sottolineato Patuanelli – è elemento imprescindibile per il benessere e la salute umana, e, di conseguenza, per la longevità. Un tema importante e molto sentito anche nei dibattiti europei, a partire dalla battaglia sul Nutriscore, un metodo di etichettature che penalizza i prodotti sani e tipici del Made in Italy, come l'olio d'oliva. Come Ministro delle Politiche Agricole ritengo necessario il mio impegno su questo fronte, così come quello di favorire la cultura del buon cibo e della dieta mediterranea e di portare, anche sui tavoli internazionali, il nostro contributo culturale e scientifico al benessere e alla longevità". (ANSA).

[Fonte articolo: ANSA]

Post Views: 7

CONDIVIDI



Articolo precedente

Covid: in 24 ore 1.273 e 65 morti. Positività stabile all'1,5%

Prossimo articolo

Covid, i dati giornalieri: 907 positivi e 36 vittime

Articoli correlati

Di più dello stesso autore



Alimentazione

Europei: Salis "levarsi la medaglia è danno per sé e altri"



Alimentazione

Covid, i dati giornalieri: 1010 positivi e 14 vittime



Alimentazione

Anguria regina tavola estiva, tutte le sue proprietà



LASCIA UN COMMENTO

Commento:



Home > Ansa > Ansa - Tecnologia > Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

Ansa Ansa - Tecnologia Ansa - Tecnologia -> Prodotti Tecnologia Prodotti

Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

4 Agosto 2021

0

f Condividi su Facebook

Tweet su Twitter

G+

P



App DreamLab, con aiuto 'dreamers' si velocizza tempo ricerca

(ANSA) – ROMA, 29 LUG – Quando il cellulare è inutilizzato, ad esempio di notte, si può contribuire mettendolo in carica a dare potenza alla ricerca in campo medico. E' il perno su cui poggia il nuovo progetto di Fondazione Vodafone e Fondazione Airc, che tornano a unire le forze per la lotta contro i tumori.

Tutto ruota attorno all'app DreamLab, lanciata da Fondazione Vodafone due anni fa. E l'assunto è che la potenza di calcolo degli smartphone è una risorsa inutilizzata durante la notte ma invece serve per velocizzare i tempi della ricerca. Quando lo smartphone è inutilizzato e collegato alla rete elettrica, DreamLab scarica piccoli pacchetti di dati e li restituisce ai ricercatori una volta elaborati, dando un supporto attivo alla ricerca che stanno svolgendo. Il nuovo progetto di ricerca di Airc mira a

SEGUICI

f 9,799 Fans

MI PIACE

G+ 1,559 Follower

SEGUI

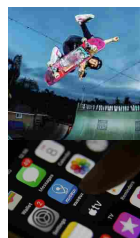
Instagram 8,263 Follower

SEGUI

Twitter 1,397 Follower

SEGUI

POPOLARE



Skateboard Olimpiadi: le prime foto di Tokyo 2020 e dei suoi...

1 Agosto 2021



I big data diventano arma, allarme degli esperti

31 Luglio 2021



La prevenzione non si ferma d'estate, Atena Donna insegna a proteggersi...

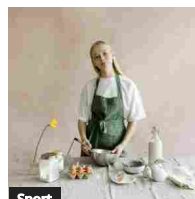
31 Luglio 2021

Ferrari: nel trimestre raddoppiate consegne. Elkann: è la conferma della forza...

4 Agosto 2021

Carica altro

RACCOMANDATA



Sport

Dinner cancelling: il menù settimanale per non mangiare la sera



Moda

La moda estate 2021 per le giovanissime? Total white e gipsy

individuare le cellule maggiormente responsabili dei diversi tipi di tumori: ognuna viene schedata e ne viene tracciato un identikit per individuare le più pericolose e colpirle.

"L'obiettivo è la caratterizzazione dell'ecosistema tumorale e delle relazioni tra sistema immunitario e cellule tumorali- spiega Massimiliano Pagani, responsabile laboratorio di Oncologia Molecolare e Immunologia dell'istituto **Ifom** di Milano – per velocizzare i tempi occorre un'elevata potenza di calcolo, quindi il contributo di tutti i 'dreamers'".

L'approccio del calcolo distribuito riduce drasticamente il tempo per l'analisi di grandi quantità di dati. Nel progetto si prevede di utilizzare circa 2.400.000 ore di calcolo sui cellulari: se con un computer con un processore a "otto core", attivo 24 ore su 24, sarebbero necessari circa 12.500 giorni, con una rete di 1.000 smartphone, attivati 6 ore a notte, si riduce di circa 30 volte. "A partire dal lancio in Italia, DreamLab ha avuto una diffusione straordinaria—conclude Adriana Versino, consigliere delegato di Fondazione Vodafone Italia Sono 1,4 milioni i dreamers nel mondo, un quarto è italiano". Dopo aver scaricato DreamLab dallo store, si potrà scegliere quanti dati di rete mobile o Wi-Fi donare alla ricerca. (ANSA).

[**Fonte articolo:** [ANSA](#)]

Post Views: 8

CONDIVIDI



Articolo precedente

Ferrari: nel trimestre raddoppiate consegne.
Elkann: è la conferma della forza
dell'azienda

Prossimo articolo

Variety, premio a Barbera e alla Biennale per
l'eccellenza

Articoli correlati

Di più dello stesso autore

Notizie

Attacco hacker Regione Lazio,
D'Amato: entro 72 ore ripristino
totale funzionalità

Notizie

Attacco hacker Regione Lazio,
l'esperto: "Non è mirato ma
cybercrime opportunistico"

Notizie

Regione Lazio, si corre ai ripari
dopo l'attacco hacker del fine
settimana



Covid, i dati giornalieri:
907 positivi e 36 vittime

Il Post

I dati sul coronavirus in
Italia di oggi, venerdì 30
luglio

LASCIA UN COMMENTO

Commento:



HOME / HI-TECH



DREAMLAB: UN'APP PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

di **Filippo Jacopo Carpani**

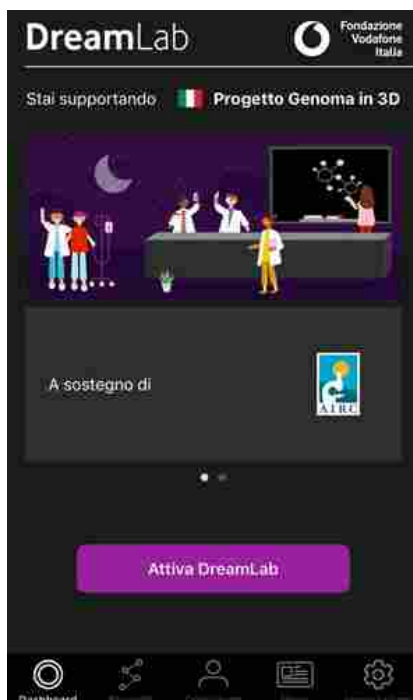
04 agosto 2021



Aiutare nella ricerca contro i tumori mettendo in carica il proprio smartphone: è questo il presupposto su cui si basa l'**app gratuita DreamLab**, lanciata due anni fa da **Fondazione Vodafone**, in collaborazione con la **Fondazione Airc**. La **potenza di calcolo** dei nostri **telefoni**, normalmente usata per posta elettronica, messaggi, giochi e quant'altro, è una **risorsa inutilizzata** durante la notte, e Vodafone ha deciso di metterla a disposizione del progetto **"L'esploratore delle cellule tumorali"** di **Ifom**, **l'Istituto Firc** (Fondazione italiana per la ricerca contro il cancro) per **l'oncologia molecolare**.

Massimiliano Pagani, responsabile del **laboratorio di oncologia molecolare e immunologia** **all'Ifom** di Milano e **coordinatore** del progetto sostiene che **"l'ecosistema tumorale, cioè l'insieme delle cellule tumorali e dei vari tipi di cellule con le quali queste entrano in relazione, può essere considerato come un tessuto biologico a parte**, con le sue regole di funzionamento. **Conoscerle con precisione** è cruciale per identificare **nuove terapie**". L'obiettivo della ricerca è **identificare i vari tipi di cellule** che compongono questo ecosistema e di **descriverne le funzioni**. L'**elevatissima massa di dati** prodotta in un progetto del genere necessita di una **potenza di calcolo non indifferente**, ed è proprio qui che entra in gioco **DreamLab**. Quando lo smartphone è collegato alla rete elettrica e inutilizzato, l'app scarica **piccoli pacchetti dati** e **li restituisce ai ricercatori** una volta elaborati, dando un **contributo attivo** al progetto.





Attivare l'applicazione è molto semplice: una volta installata, infatti, basterà semplicemente **scegliere quale progetto sostenere** e **stabilire una quantità dati di rete mobile o wi-fi da donare alla ricerca**. La **riduzione del tempo di elaborazione** delle informazioni è notevole. Stando a quanto riportato sul sito di Vodafone, il progetto "L'esploratore delle cellule tumorali" prevede di utilizzare circa **due milioni e quattrocentomila ore di calcolo** sui cellulari. Usando un computer con processore a otto core, attivo 24 ore su 24, sarebbero necessari più di **12mila giorni**. Il tempo si riduce di **30 volte**, con l'ausilio di soli **mille smartphone**, attivi **sei ore a notte**. E gli utenti sull'app sono molti di più. "A partire dal lancio in Italia - ha commentato Adriana Versino, consigliere delegato di Vodafone Italia - **DreamLab ha avuto una diffusione straordinaria. Sono 1.4 milioni i dreamers in tutto il mondo e un quarto di essi è italiano**". L'app è attualmente disponibile per **ios** e **Android**, e **100mila** utenti stanno attivamente partecipando alla **ricerca contro il Covid**. **DreamLab** è una testimonianza di come la tecnologia contenuta in un **oggetto** che, ormai, **diamo per scontato**, possa aiutare nell'innovazione sociale e medica, migliorando la qualità della vita delle persone e di come **chiunque**, semplicemente scaricando un'app, possa **contribuire alla ricerca**.



Home > Salute > Alimentazione > Taverna-Patuanelli, da Stato input per sana nutrizione

Salute Alimentazione Ansa - Salute Ansa - Salute -> Alimentazione

Taverna-Patuanelli, da Stato input per sana nutrizione

3 Agosto 2021

0

f Condividi su Facebook

Twitter Tweet su Twitter

G+

P



Intergruppo a tutela longevità, è base per vita più di qualità

(ANSA) – ROMA, 08 GIU – Un'alimentazione sana ed equilibrata è tra le basi di una vita più longeva e di qualità. Se ne è discusso oggi nel corso della sesta riunione dell'intergruppo parlamentare per tutelare la longevità voluto dal Vice Presidente del Senato, Paola Taverna, che ha presieduto l'incontro a cui hanno dato il proprio contributo, fra gli altri, il Ministro alle Politiche agricole, alimentari e forestali Stefano Patuanelli, il vicedirettore generale della Fao, Maurizio Martina, e il direttore del programma di ricerca di longevità e cancro presso l'Istituto di oncologia molecolare Ifom di Milano, Valter Longo. "Nel mondo – ha detto Taverna – si sta assistendo a un costante aumento dell'età media degli individui. Invecchiare in modo attivo ed in

SEGUICI

f 9,799 Fans

MI PIACE

G+ 1,559 Follower

SEGUI

Instagram 8,263 Follower

SEGUI

Twitter 1,397 Follower

SEGUI

POPOLARE



Le banche tengono negli stress test Eba, Mps la peggiore

30 Luglio 2021



Dopo lockdown sogni ricorrenti su luoghi affollati

28 Luglio 2021



Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

1 Agosto 2021



Formula E, Roma raddoppia: due gare nel circuito cittadino dell'Eur

29 Luglio 2021

Carica altro

RACCOMANDATA



Ita: assemblea, aumento di capitale da 700 mln

Economia

Fisco, Cgia: evasione al 15%, sottratti 110 miliardi all'erario

autosufficienza rappresenta un obiettivo imprescindibile per il benessere della società e, nel contesto, l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale. Sullo Stato, sulle Istituzioni, sulla politica grava la seria responsabilità di spianare la strada affinché la popolazione possa intraprendere il viaggio verso la longevità con qualità di vita e salute, puntando in maniera lungimirante sulla dimensione della prevenzione connessa allo stile di vita, alimentazione in primis. Ecco, dunque, che una educazione nutrizionale risulta essere una necessità strategica per un Paese come il nostro. Dobbiamo considerarlo anche e soprattutto un investimento a lungo termine, per il futuro: per la longevità collettiva. "Un sana alimentazione – ha sottolineato Patuanelli – è elemento imprescindibile per il benessere e la salute umana, e, di conseguenza, per la longevità. Un tema importante e molto sentito anche nei dibattiti europei, a partire dalla battaglia sul Nutriscore, un metodo di etichettature che penalizza i prodotti sani e tipici del Made in Italy, come l'olio d'oliva. Come Ministro delle Politiche Agricole ritengo necessario il mio impegno su questo fronte, così come quello di favorire la cultura del buon cibo e della dieta mediterranea e di portare, anche sui tavoli internazionali, il nostro contributo culturale e scientifico al benessere e alla longevità". (ANSA).

[Fonte articolo: [ANSA](#)]

Post Views: 8

CONDIVIDI



Tweet

Articolo precedente

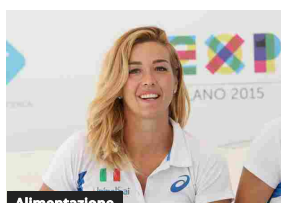
Covid: in 24 ore 1.273 e 65 morti. Positività stabile all'1,5%

Prossimo articolo

Covid, i dati giornalieri: 907 positivi e 36 vittime

Articoli correlati

Di più dello stesso autore



Alimentazione
Europei: Salis "levarsi la medaglia è danno per sé e altri"



Alimentazione
Covid, i dati giornalieri: 1010 positivi e 14 vittime



Alimentazione
Anguria regina tavola estiva, tutte le sue proprietà



LASCIA UN COMMENTO

Commento:

La precisazione

«CoronAid non coinvolge individui sani vaccinati»

In riferimento all'articolo apparso sul *Corriere della Sera* di Brescia, intitolato «Superanticorpi nel progetto CoronAid entrano anche i vaccinati» Elena Bauer IFOM, Head of Communication Office intende rettificare alcune informazioni riportate nel testo. «Il progetto CoronAid iperimmuni non prevede alcuna purificazione di frazioni di anticorpi anti-Sars-CoV2 da campioni di plasma iperimmune. Il progetto CoronAid iperimmuni è focalizzato invece sulla

individuazione, selezione e produzione in forma sintetica di un numero ristretto di anticorpi monoclonali ad alto potere neutralizzante anti-SARS-CoV2 a partire da informazioni genetiche ricavate da linfociti B della memoria isolati dal sangue di un ristretto gruppo di individui convalescenti da malattia Covid19 identificati come potenziali donatori di plasma iperimmune. E, ancora «Il progetto CoronAid Iperimmuni non coinvolge studi su individui sani sottoposti a vaccinazione. © RIPRODUZIONE RISERVATA





Home > Ansa > Ansa - Tecnologia > Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

Ansa Ansa - Tecnologia Ansa - Tecnologia -> Prodotti Tecnologia Prodotti

Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

1 Agosto 2021

0



Condividi su Facebook



Tweet su Twitter



App DreamLab, con aiuto 'dreamers' si velocizza tempo ricerca

(ANSA) – ROMA, 29 LUG – Quando il cellulare è inutilizzato, ad esempio di notte, si può contribuire mettendolo in carica a dare potenza alla ricerca in campo medico. E' il perno su cui poggia il nuovo progetto di Fondazione Vodafone e Fondazione Airc, che tornano a unire le forze per la lotta contro i tumori.

Tutto ruota attorno all'app DreamLab, lanciata da Fondazione Vodafone due anni fa. E l'assunto è che la potenza di calcolo degli smartphone è una risorsa inutilizzata durante la notte ma invece serve per velocizzare i tempi della ricerca. Quando lo smartphone è inutilizzato e collegato alla rete elettrica, DreamLab scarica piccoli pacchetti di dati e li restituisce ai ricercatori una volta elaborati, dando un supporto attivo alla ricerca che stanno svolgendo. Il nuovo progetto di ricerca di Airc mira a

SEGUICI



9,799 Fans

MI PIACE



1,559 Follower

SEGUI



8,263 Follower

SEGUI



1,397 Follower

SEGUI

POPOLARE



Salvini, sosteniamo proteste di discoteche e giovani

28 Luglio 2021



I dati sul coronavirus in Italia di venerdì 23 luglio

28 Luglio 2021



Guardare lo schermo dello smartphone induce imitazione 'contagiosa'

28 Luglio 2021



Auto: a novembre -13,5% immatricolazioni in Europa, calo del 26,1% dall'inizio...

31 Luglio 2021

Carica altro

RACCOMANDATA



>ANSA-LA-STORIA/
Operata per grave malformazione, ora corre

Politica

Salvini: "Se si tengono chiuse le discoteche si premia l'illegalità"

individuare le cellule maggiormente responsabili dei diversi tipi di tumori: ognuna viene schedata e ne viene tracciato un identikit per individuare le più pericolose e colpirle.

"L'obiettivo è la caratterizzazione dell'ecosistema tumorale e delle relazioni tra sistema immunitario e cellule tumorali- spiega Massimiliano Pagani, responsabile laboratorio di Oncologia Molecolare e Immunologia dell'istituto **Ifom** di Milano – per velocizzare i tempi occorre un'elevata potenza di calcolo, quindi il contributo di tutti i 'dreamers'".

L'approccio del calcolo distribuito riduce drasticamente il tempo per l'analisi di grandi quantità di dati. Nel progetto si prevede di utilizzare circa 2.400.000 ore di calcolo sui cellulari: se con un computer con un processore a "otto core", attivo 24 ore su 24, sarebbero necessari circa 12.500 giorni, con una rete di 1.000 smartphone, attivati 6 ore a notte, si riduce di circa 30 volte. "A partire dal lancio in Italia, DreamLab ha avuto una diffusione straordinaria—conclude Adriana Versino, consigliere delegato di Fondazione Vodafone Italia Sono 1,4 milioni i dreamers nel mondo, un quarto è italiano". Dopo aver scaricato DreamLab dallo store, si potrà scegliere quanti dati di rete mobile o Wi-Fi donare alla ricerca. (ANSA).

[Fonte articolo: [ANSA](#)]

Post Views: 4

CONDIVIDI



Tweet

Articolo precedente

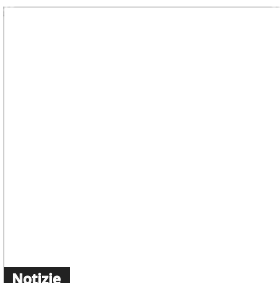
Fisco, Cgia: evasione al 15%, sottratti 110 miliardi all'erario

Prossimo articolo

Mps, Unicredit accelera. Giani: "No a trattativa senza parti sociali e territorio"

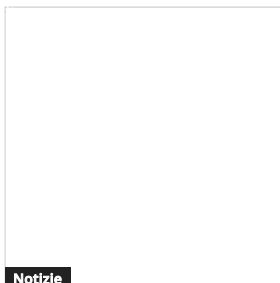
Articoli correlati

Di più dello stesso autore



Notizie

Covid, le Big Tech riaprono gli uffici: "Ma solo per i vaccinati"



Notizie

Tokyo 2020. L'Fbi lancia l'allarme cyber-attacchi



Ansa - Motori

Graffi all'auto? Ski protettivo è l'arma segreta di Dacia



Donna
Spacchi sexy e scollature, parata di star per una buona causa....

Mondo
India: per un raro disturbo, un uomo dorme 300 giorni l'anno



LASCIA UN COMMENTO

Commento:

tuttonotizie

- Benvenuti su tuttonotizie, il sito dedicato all'informazione: cronaca, notizie internazionali, politica, economia, Regione Piemonte, tecnologia, tecnologie assistive ed accessibilità, calcio, con approfondimenti esclusivi sulla Juventus, sport, cinema, musica, cultura, spettacolo, teatro. Attenzione particolare anche al mondo Android, al mailer Thunderbird ed al lettore di schermo Nvda e tanto altro che Vi invito a scoprire durante la navigazione! A proposito: buona permanenza e buona Informazione! -



HOME

- **PRIME VIDEO CHANNELS: ISCRIVITI! ORA È IN ITALIA, NON PERDERE QUESTA OCCASIONE!**
- **ACCEDI CON I SOCIAL NETWORKS** • **CONTATTAMI** • **RICERCA** • **INFORMAZIONI**
- **FAI UNA DONAZIONE** • **ACQUISTA SU AMAZON** • **MAPPA DEL SITO** • **NOTIZIE ▾**
- **ACCESSIBILITÀ** • **NVDA** • **PROCEDURE** • **MANUALI** • **THUNDERBIRD**
- **AUDIODESCRIZIONI** • **COMUNICAZIONI AI LETTORI** • **BLOG**

• **L'ORA IN TORINO:** 07:29:26

domenica 1 agosto 2021, settimana 30

Alba: 06:15 Tramonto: 20:56

Durata del giorno: 14h 42m



VECTOR EPS v.10

1 Agosto 2021

Maurizio Barra

AGGIORNAMENTI, ANDROID, NOTIZIE, SCIENZA, TECNOLOGIA,
ULTIM'ORA

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Tempo di lettura: 30 minuti

Ultimo aggiornamento 1 Agosto, 2021, 07:25:03 di [Maurizio Barra](#)TECNOLOGIA TUTTE LE
NOTIZIE IN TEMPO REALETECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE IN
TEMPO REALE, SEMPRE AGGIORNATE

DALLE 13:06 DI LUNEDÌ 26 LUGLIO 2021

ALLE 07:25 DI DOMENICA 01 AGOSTO 2021

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Drone a guida autonoma batte in velocità quelli con pilota

Molte applicazioni, dai soccorsi ai trasporti

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

26 luglio 2021

13:06

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Per la prima volta un drone a guida autonoma ha battuto in velocità i droni guidati da piloti in carne e ossa: lo ha fatto grazie a nuovo algoritmo capace di calcolare il percorso ottimale che garantisce le migliori performance nel minor tempo possibile. Il risultato è stato ottenuto dai ricercatori dell'Università di Zurigo guidati dall'esperto italiano di robotica Davide Scaramuzza.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Lo studio, pubblicato sulla rivista Science Robotics, potrà avere numerose ricadute pratiche, dall'ambito dei soccorsi a quello dei trasporti.

Per essere utili, infatti, i droni devono essere veloci: a causa della durata limitata delle batterie, devono poter svolgere la loro missione nel più breve tempo possibile, adottando la migliore traiettoria con le accelerazioni e le frenate nei punti giusti. Finora nessun sistema di volo autonomo era riuscito a superare le performance ottenute dai piloti, ma il drone sviluppato da

TURIN

19°

mostly cloudy

06:14 - 20:56 CEST

feels like: 19°C

wind: 3km/h nnw

humidity: 100%

pressure: 1005.76mbar

uv index: 0

08h	09h	10h	11h	12h
20°C	20°C	21°C	22°C	24°C
mon	tue	wed	thu	fri
23/16	21/16	20/15	23/16	24/16
°C	°C	°C	°C	°C

Weather forecast Turin, Italy ▶

Scaramuzza ce l'ha fatta, "battendo il giro più veloce realizzato da due piloti di prim'ordine", racconta l'esperto. La gara si è svolta su un circuito sperimentale sotto l'occhio di telecamere esterne, usate per seguire gli spostamenti del drone e per fornire le informazioni sulla sua posizione in tempo reale all'algoritmo. Per garantire una sfida alla pari, è stato consentito ai piloti di fare pratica sul circuito prima della gara, ma questo non è bastato: l'algoritmo li ha poi battuti conquistando tutti i giri più veloci e realizzando prestazioni più costanti.

Prima di portare il drone sul mercato restano ancora delle criticità da risolvere. I ricercatori stanno già lavorando per semplificare l'algoritmo (che al momento richiede quasi un'ora di calcoli per determinare la traiettoria) e per installare delle telecamere di bordo con cui monitorare il volo.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Russia: Ria, 'autorità bloccano il sito di Navalny'

Lo ha deciso l'agenzia russa che controlla le comunicazioni

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

MOSCA

26 luglio 2021

14:16

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

L'agenzia russa che controlla le comunicazioni, Roskomnadzor, ha bloccato il sito web dell'oppositore russo in carcere Alexei Navalny, Navalny.com, su richiesta della procura generale: lo riporta l'agenzia di stampa statale russa Ria Novosti, secondo cui ciò "si evince dalle informazioni provenienti dal servizio per la verifica di accesso ai siti".

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

5G: Asstel, puntare su innovazione, servizi e persone

Sarmi, filiera Tlc attraversa fase di profonda trasformazione

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

26 luglio 2021

19:43

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

"La crescita del Paese passa dalla realizzazione di infrastrutture e investimenti a sostegno dell'innovazione. Ringraziamo il Ministro dello Sviluppo Economico, Giancarlo Giorgetti, particolarmente attento al mondo delle telecomunicazioni, allo sviluppo del digitale e alle infrastrutture, di aver individuato un momento di ascolto e confronto che ha coinvolto la Filiera delle Telecomunicazioni, settore di eccellenza pronto a mettere in campo servizi concreti e innovativi a favore delle persone e al servizio del Paese".

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Così Massimo Sarmi, Presidente di Asstel Assotelecomunicazioni, in una nota, al termine dell'incontro al Mise sulla banda ultra larga e 5g. L'incontro ha visto la partecipazione di una delegazione di

Asstel composta dal Presidente Massimo Sarmi, dal Direttore Laura Di Raimondo e dalla squadra dei Vice Presidenti.

“La Filiera TLC sta attraversando una fase di profonda trasformazione, da qui la necessità che si riattivi il circuito virtuoso tra competenze, innovazione, investimenti, servizi, generazione e ridistribuzione della ricchezza. Le imprese di Telecomunicazioni sono pronte a raccogliere la sfida dell'innovazione e per rafforzare la capacità di generare valore economico in un mercato sempre più competitivo, è necessario assicurare la disponibilità di reti VHCN, ovvero FTTH, FWA e 5G nei tempi previsti per la realizzazione dei progetti di trasformazione digitale contemplati dal PNRR stesso, ovvero entro il 2026 anche alla luce del Piano Italia a 1 Giga compreso nel progetto Reti Ultraveloci”, ha proseguito Sarmi. “Per accelerare questo processo è necessario eliminare i gap rispetto agli altri paesi europei che determinano un ritardo nello sviluppo della digitalizzazione del Paese”, ha sottolineato. [POLITICA](#) [ECONOMIA](#)

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Jeff Bezos offre alla Nasa uno ‘sconto’ di 2 miliardi per il contratto su Luna

L’offerta fa concorrenza alla SpaceX di Elon Musk

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

NEW YORK

27 luglio 2021

09:44

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Jeff Bezos offre alla Nasa uno sconto di 2 miliardi di dollari per assicurarsi il contratto per portare astronauti sulla Luna. Un appalto, riportano i media americani, per il quale la Nasa ha scelto SpaceX di Elon Musk in aprile citando limiti di bilancio.

Ora arriva invece la proposta di Bezos contenuta in una lettera, nella quale il patron di Amazon ribadisce che a Blue Origin non è stata concessa la possibilità di rivedere il costo dell’offerta per la missione sulla Luna. Una missione storica che dovrebbe includere la prima donna e il primo afroamericano.

“Invece di un approccio a una sola fonte, la Nasa dovrebbe abbracciare la strategia della concorrenza, che previene la possibilità che un’unica fonte abbia un’eccessiva leva sulla Nasa”, mette in evidenza Bezos.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Amazon non accetterà Bitcoin, prezzo crolla del 5%

Dopo balzo sopra i 40.000 dollari, criptovaluta scende a 36.700

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

27 luglio 2021

10:28

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Niente Bitcoin per gli acquisti su Amazon. Il colosso di Jeff Bezos smentisce la notizia circolata ieri e nel giro di poche ore il valore della moneta virtuale è crollato, velocemente come era salito.

Pur dicendosi interessata alle criptovalute, in nottata la piattaforma di e-commerce ha bollato come infondate le indiscrezioni di stampa che annunciavano che avrebbe accettato pagamenti in Bitcoin entro la fine dell'anno. Il sito City AM aveva pubblicato, nella notte tra domenica e lunedì, un articolo che annunciava la prossima accettazione della criptovaluta, ma anche la creazione di una propria moneta, specifica per i clienti Amazon, nel 2022. Interpellato dalla France Press, un portavoce di Amazon ha assicurato che l'informazione è stata "inventata". Il valore del Bitcoin salito ieri a 40.000 dollari ha perso il 5%, portandosi a 36.700 dollari. [ACQUISTA SU AMAZON](#)

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Oppo Summer Tour, successo per l'evento di Torino
Finora diecimila i ritratti collezionati con il Find X3 Pro

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

27 luglio 2021

11:41

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Continua il tour itinerante di Oppo nei centri commerciali delle principali città italiane. Torino è stata la terza tappa dell'Oppo Summer Tour, l'iniziativa con cui l'azienda porta al grande pubblico il folto portafoglio di dispositivi hi-tech e ricerca i nuovi volti per la sua prossima campagna di comunicazione. Presso lo shopping mall "Le Gru" di Torino, lo stand ha accolto circa 18.000 persone, passate a scoprire le novità di prodotto e a interagire con il ricco ecosistema Oppo. La ricerca del prossimo volto della campagna pubblicitaria dell'azienda conta, ad oggi, oltre 10 mila ritratti collezionati con il top di gamma Find X3 Pro, dotato di un comparto fotografico in grado di catturare fino a 1 miliardo di sfumature di colore. In particolar modo, le nuove generazioni hanno risposto con entusiasmo a questa call to action. Una partecipazione che riflette l'anima moderna del brand, in grado di rispondere alle nuove esigenze dei giovani consumatori, grazie a funzionalità all'avanguardia, un design minimal e prodotti al passo con i tempi. Il tour proseguirà ora a Firenze presso lo shopping mall "I Gigli" dal 27 luglio al 1 agosto, e si concluderà poi nella città di Roma presso "Porta di Roma" dal 3 all'8 agosto. [PIEMONTE](#)

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

iPhone 13, la presentazione sarà solo online

Secondo le fonti, Apple tornerà alla 'normalità' nel 2022

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

27 luglio 2021

11:41

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Nessun evento dal vivo per i prossimi iPhone 13. Il keynote previsto per settembre si svolgerà, come quello del 2020, totalmente in modalità digitale. Lo dicono le recenti indiscrezioni da oltreoceano, che affermano come il ritorno alla normalità per gli eventi di Apple si avrà solo nell'autunno del 2022.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Stando all'informatore Mark Gurman di Bloomberg: "Se tutti i dipendenti fossero tornati in ufficio come originariamente previsto e i casi di infezione fossero bassi, sarebbe plausibile pensare che Apple si stia preparando per il suo primo evento di lancio di prodotto dal 2019.

Invece, aspettiamoci un altro appuntamento registrato, da guardare sul sito ufficiale o su YouTube". Un secondo analista di Wedbush, società di investimento privata con sede a Los Angeles, prevede che l'evento si svolgerà la terza settimana di settembre, nello specifico martedì 14. Per la società, il colosso di Cupertino si prepara a spedire tra i 90 e i 100 milioni di unità di iPhone 13, comprensive delle varie declinazioni Pro e Pro Max, nel 2021. Questo fa eco ad un precedente rapporto in cui si afferma che la Mela pianifica di superare il numero di esemplari venduto nell'ultimo trimestre del 2020, con la scia della pandemia che ha frenato gli acquisti a livello globale. Nonostante sia arrivato tardi e ad un prezzo più alto rispetto ai top di gamma Android, l'iPhone 12 domina il mercato mobile, soprattutto quello dei telefonini con il supporto del 5G.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Samsung conferma, smartphone pieghevoli sostituiscono i Note Galaxy Z Fold 3 prenderà il posto del Galaxy Note con la S Pen

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

27 luglio 2021

11:42

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

TM Roh, presidente e capo del business delle comunicazioni mobili di Samsung, ha fornito alcuni suggerimenti sul cambio di passo dell'azienda nel settore smartphone, che vira decisamente verso la tecnologia pieghevole.

In un post sul blog ufficiale, il manager ha spiegato: "Sono entusiasta nel dire che la nostra terza generazione di dispositivi pieghevoli aprirà nuove incredibili capacità multitasking e una maggiore durata della batteria per ancora più persone in tutto il mondo. Invece di svelare un nuovo Galaxy Note, questa volta porteremo le sue amate funzionalità su più dispositivi Galaxy".

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Il riferimento, secondo le recenti indiscrezioni e affermazioni dell'entourage della coreana, è al supporto della S Pen al mondo dei 'foldable', peraltro come già successo all'inizio di quest'anno con l'opportunità di usare il pennino digitale, per la prima volta, sul Galaxy S21 Ultra. Dal punto di vista della produttività e dell'utenza business, di norma il pubblico di riferimento della serie Note, Samsung ha collaborato con Google "per arricchire gli ecosistemi pieghevoli con app e servizi popolari" ha affermato Roh. Soprattutto per lo Z Fold 3, lo smartphone che si apre a mo' di libro, Samsung ha lavorato con Google per ottimizzare le videochiamate in vivavoce su Duo e con Microsoft per il multitasking su Microsoft Teams.

L'evento di presentazione dei nuovi smartphone si terrà l'11 agosto. Al Samsung Unpacked 2021 è previsto il lancio anche della seconda generazione di Galaxy Z Flip, il telefonino pieghevole 'a conchiglia' che, per ragioni di marketing, prenderà il nome di Galaxy Z Flip 3. [ANDROID](#)

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Presto termometri low cost anche sugli smartphone
Sviluppati nuovi dispositivi per leggere la temperatura

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

27 luglio 2021

11:56

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Sviluppata una tecnologia low-cost per misurare la temperatura delle persone usando lo smartphone.

A realizzarli sono stati dei ricercatori dell'Istituto di scienze e tecnologie della Corea del Sud, descritti in un articolo pubblicato su Applied Surface Science, e possono essere facilmente integrati su smartphone perché non hanno bisogno di sistemi di raffreddamento.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Già da qualche tempo è facile vedere in luoghi di passaggio come stazioni e aeroporti l'uso di telecamere in grado di misurare la temperatura dei passanti in modo rapido e anche da grande distanza grazie a tecnologie capaci di rilevare le radiazioni infrarosse emesse dalla pelle e, quindi, misurare in pochi istanti la temperatura di tutti i passanti. Si tratta di dispositivi molto rapidi e precisi ma che non sono facili da miniaturizzare a costi contenuti. Grazie ora a delle speciali pellicole con diossido di vanadio i ricercatori coreani sono riusciti a realizzare rilevatori infrarossi che riescono a funzionare in ambienti sotto i 100 gradi senza usare sistemi di raffreddamento esterni (che incidono sia sul costo che sulle dimensioni dei rilevatori) e misurare le temperature in appena 3 millisecondi, circa 3 volte dei sistemi

oggi in commercio. Le ottime prestazioni e i bassi costi di produzione potrebbero adesso aprire le porte a tantissime applicazioni di sensori infrarossi, dai termometri sui cellulari al semplificare il riconoscimento dei pedoni e altri ostacoli per le auto a guida autonoma fino a molti ambiti militari.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Cina: Nyl, satelliti svelano seconda base missili nucleari

Lavori nel deserto a ovest di Pechino per costruire 110 silos

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

WASHINGTON

27 luglio 2021

16:59

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

La Cina starebbe realizzando una seconda base missilistica nucleare nel deserto a circa duemila chilometri a ovest di Pechino. La scoperta, come riporta il New York Times, grazie alle immagini satellitari che mostrano lavori in corso per realizzare almeno 110 silos per ospitare e lanciare missili balistici. Alle scorse settimane risale la scoperta da parte degli analisti di un'altra area simile nella regione dello Xinjiang.

Si tratta di sviluppi, scrive il Nyl, che testimonierebbero come la Cina stia procedendo con una vasta espansione dell'arsenale nucleare per affermarsi sempre più come superpotenza al pari di Stati Uniti e Russia. Anche se alcuni osservatori, aggiunge il quotidiano, sospettano che tali realizzazioni, chiaramente costruite per essere facilmente scoperte, possano rientrare in un piano per fare pressioni negoziali.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Le Conversazioni Online Relative agli Incendi in Sardegna

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

28 luglio 2021

09:37

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

I roghi in Sardegna hanno causato danni enormi. Si calcola che serviranno almeno 15 anni per ricostruire i boschi e la macchia mediterranea distrutti dalle fiamme, con danni incalcolabili all'agricoltura negli oltre 20 mila ettari andati a fuoco, come emerge da un monitoraggio della Coldiretti.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Ecco allora che DataMedia Hub ha cercato di comprendere l'impatto di questo ennesimo disastro ambientale sugli italiani analizzando le conversazioni online (social + news online + blog e forum) relativamente alle due parole chiave Sardegna e Incendi. Sono state analizzate tutte le citazioni delle due keyword in questione dal 25 luglio a stamattina, sino alle 11:00, 27 luglio.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Le citazioni relative a Sardegna sono state poco meno di 78mila, da parte di più di 9mila autori unici, i cui contenuti hanno

coinvolto (like + reaction + commenti e condivisioni) quasi 424mila persone. Un rapporto di oltre 5:1 tra persone coinvolte e mention che è particolarmente elevato, a testimonianza dell'impatto sull'emotività delle persone.

Vi è infatti una netta prevalenza di sentiment negativo, di emozioni negative legate alle verbalizzazioni online delle persone sul tema.

Tale volume di conversazioni ha generato una portata potenziale ("opportunity to be seen") di 97,6 miliardi di impression. Volume che stimiamo ragionevolmente essere effettivamente pari a 4,8 miliardi di impression, di esposizioni a contenuti relativi a quanto sta avvenendo in Sardegna, al lordo delle duplicazioni.

Sono meno le citazioni relative ad Incendi: circa 27mila, da parte di più di 4mila autori unici, i cui contenuti hanno coinvolto, nei termini sopra riportati, più di 172mila persone. In questo caso il rapporto tra livello di coinvolgimento e numero di citazioni è ancora più elevato: 6:1.

Elevata anche la portata potenziale, pari a 73,7 miliardi impression. Valore che stimiamo essere effettivamente pari a 3,6 miliardi di contatti lordi.

Se si escludono i media, che naturalmente hanno dato ampio risalto a quanto sta avvenendo sull'isola, il contenuto che ha generato maggior engagement è quello di Massimo Borghi (account Twitter: @massimo4951) che il 25/07, poco prima delle 19:00 scrive: «URGENTE CONDIVIDETE TUTTI: servono farmaci per animali ustionati in Sardegna, inviate un contributo a Alla CLINICA VETERINARIA DUEMARI, VIA CAGLIARI 313, ORISTANO chi può aiuti le varie associazioni che operano sul territorio».

Tweet, con delle foto drammatiche della situazione in quel momento, che ha avuto oltre 4mila mi piace e circa 5mila retweet.

E che ben sintetizza la drammaticità della situazione, con, purtroppo, ancora due focolai ancora attivi al momento della redazione di questo articolo.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Cnr, un nuovo algoritmo predice il Covid

Misura velocità del virus, attenzione su 5 regioni

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

28 luglio 2021

12:24

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Si chiama RIC-index, è un nuovo algoritmo alternativo a quelli usati finora capace di descrivere la velocità dell'epidemia. A svilupparlo sono stati ricercatori italiani del CNR, INFN e Università di Camerino, che appartengono al Gruppo di ricerca Covid-19 coordinato da RICMASS.

B

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

La descrizione dell'algoritmo è pubblicata su Scientific Reports. Il

nuovo indicatore mostra una rapida diffusione del virus in Veneto, Sardegna, Sicilia, Lazio e Molise.

“Finora per descrivere la diffusione dell’epidemia – ha spiegato Antonio Bianconi, direttore RICMASS e Istituto di Cristallografia del CNR – si sono utilizzati prevalentemente due indicatori: Rt, che indica il tasso di riproduzione del virus, e il Td, che indica il tempo impiegato dal numero di individui infetti per raddoppiare”. Si tratta di due indici sviluppati quasi un secolo fa per lo studio di dinamiche della popolazione e poi impiegati recentemente anche per la pandemia ma che da soli non tengono conto delle politiche di controllo sulla diffusione del virus.

“Covid-19 -ha aggiunto Bianconi – è in un certo senso la prima epidemia ‘controllata’ della storia, in cui attuiamo delle politiche di contenimento. Non avevamo finora una matematica ben definita per descrivere queste novità”.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Il nuovo indicatore proposto è il RIC-index e integra al suo interno sia i già noti Rt e Td e i vari fattori ‘nuovi’, anche in competizione tra loro, come la trasmissione della variante Delta, la possibilità di nuove varianti, le politiche vaccinali o quelle sul greenpass.

“Proponiamo un nuovo approccio fisico-matematico utile per predire l’evoluzione di Covid-19 che tenga conto di tantissimi elementi importanti”, ha detto Bianconi. I dati sono consultabili sul sito [Superstripes](#).

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

I robot del futuro autonomi e al servizio dell’uomo
Esperti a confronto sullo sviluppo di sistemi intelligenti

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

28 luglio 2021

10:03

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Sviluppare robot intelligenti che siano realmente autonomi e al servizio delle persone: è questa la sfida storica ma non ancora vinta che si trova ad affrontare oggi la bionica, la scienza di frontiera che studia i robot ispirati al mondo vivente. A raccontarne gli sviluppi e le prospettive future sono i più grandi esperti italiani e internazionali riuniti online per il workshop ‘Bionics Today’, organizzato dall’Istituto di Biorobotica della Scuola Sant’Anna di Pisa in occasione del 70esimo compleanno del suo docente Paolo Dario, tra i pionieri del settore.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Fu proprio Dario, insieme a Giulio Sandini (dell’Istituto Italiano di Tecnologia) e Patrick Aebischer (del Politecnico di Losanna) a organizzare nel 1989 uno dei primi convegni dedicati alla biorobotica, che allora cominciava a muovere i primi passi.

“Eravamo dei pionieri”, ricorda Dario. “Molti di noi iniziarono a

progettare robot non pensando ad applicazioni concrete, ma come strumenti per indagare processi fondamentali come la visione e il movimento". L'ispirazione è spesso arrivata dal mondo della fantascienza, ammette l'esperto. "Prevedere il futuro non è facile, ma l'innovazione può trasformare i sogni in realtà: questa è la più grande lezione di questi trent'anni che cerco di trasmettere ai giovani. Incoraggio sempre gli studenti a sognare anche ciò che oggi può sembrare impossibile". Questo è stato lo spirito che ha sempre guidato la ricerca nel settore, anche se non tutte le promesse della bionica sono state mantenute. "Non siamo ancora riusciti a sviluppare sistemi robotici autonomi per i cittadini: l'unico robot prodotto su larga scala finora è stato l'aspirapolvere Roomba", osserva Sandini. "Però abbiamo imparato molto e in un certo senso abbiamo cambiato visione su come sviluppare un sistema intelligente".

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Lamorgese, allarme pedopornografia online, +232% casi nel 2021

1.578 casi trattati da Centro contrasto ps nel primo trimestre

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

28 luglio 2021

11:19

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Il Centro nazionale per il contrasto alla pedopornografia online della Polizia postale ha registrato un aumento del 232% dei casi trattati nel primo trimestre del 2021: da 475 a 1.578; in forte crescita anche gli indagati, da 181 a 454. I dati sono stati forniti dalla ministra dell'Interno, Luciana Lamorgese in audizione alla commissione Infanzia.

Il trend di crescita di questo reato è confermata anche dai dati dello scorso anno. Il Centro nazionale, ha spiegato Lamorgese, ha trattato 3.243 casi nel 2020 contro i 1.396 del 2019; raddoppiati gli indagati, da 663 a 1.261.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Cybersicurezza: Camera, ok al decreto, passa al Senato

88 voti a favore, un contrario e 38 astenuti

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

28 luglio 2021

12:13

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Sì dell'Aula della Camera al decreto legge in materia di cybersicurezza. Il testo, approvato a Montecitorio con 388 voti a favore, un contrario e 38 astenuti, passa al Senato.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Instagram rende privati gli account sotto i 18 anni per rendere l'app più sicura per i giovani

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

28 luglio 2021

18:17

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Instagram ha introdotto alcune modifiche pensate per rendere l'app più sicura per i giovani. D'ora in poi, chiunque si iscriva al servizio e abbia meno di 18 anni (o 16 in alcuni paesi) avrà un account privato per impostazione predefinita, anche se l'opzione per passare a pubblico sarà sempre disponibile. I minorenni già iscritti, riceveranno una notifica che inviterà, senza alcun obbligo, a passare al profilo privato.

A marzo, Instagram ha iniziato a mostrare ai giovani che si iscrivono un messaggio che mostra tutti gli aspetti positivi di un account non pubblico.

Il team di sicurezza di Instagram ha, inoltre, affermato di aver reso più celere il processo di blocco di un account a seguito di una segnalazione da parte di un minorenne. La società può identificare "comportamenti potenzialmente sospetti" degli iscritti che, se reiterati, non potranno più interagire con i minori, sia via messaggi che nella visualizzazione delle foto pubblicate e nelle schede Esplora, Reels o Account suggeriti.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Quando si dorme poco si diventa 'cyber-maleducati'

Si risponde in modo scontroso alle email

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

28 luglio 2021

12:25

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Per chi andrà in vacanza in molti casi questi possono essere gli ultimi giorni di lavoro. Attenzione, però, al sonno notturno di cattiva qualità, che può far commettere degli errori proprio al mattino. Ad esempio, può far diventare 'cyber-maleducati', in particolare scortesi nelle e-mail o nei messaggi di testo.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Lo rileva una ricerca della West Texas A&M University, pubblicata sulla rivista Sleep Health.

Nello studio, i ricercatori hanno lavorato con 131 adulti impiegati a tempo pieno, che hanno completato sondaggi due volte al giorno per due settimane, misurando la durata del sonno, la stanchezza e l'inciviltà informatica.

Dei questionari sono stati inviati alle 7 del mattino ogni giorno lavorativo, e includevano dati sul sonno della notte precedenti, altri alle 16, per misurare quanto i partecipanti fossero stanchi e se quel giorno avessero inviato email maleducate o scortesi. Sono state completate un totale di 945 indagini mattutine e 843 indagini pomeridiane.

Esempi di misure di inciviltà informatica sono stati considerati "l'ignorare una richiesta di programmare un incontro che qualcuno ha fatto tramite email" e "commenti umilianti o sprezzanti tramite posta elettronica". Lo studio ha rilevato che,

dopo una notte di sonno più breve, i dipendenti avevano un maggiore difficoltà nell'auto-regolamentazione e quindi in livelli più elevati di inciviltà informatica sul lavoro, soprattutto se avevano un punteggio basso in termini di gradevolezza come carattere della personalità.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

TikTok lancia nuove funzionalità per creatori e spettatori

Eventi programmati, live doppi e multitask tra le novità

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

28 luglio 2021

13:10

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

TikTok ha annunciato una serie di nuove funzionalità per i video in diretta, sia per i creatori che per gli spettatori. Queste includono gli "eventi programmati", supporto picture-in-picture per iOS e Android e livestream di gruppo con due utenti.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

La mossa fa parte della volontà dell'azienda di spingere ulteriormente la realizzazione dei contenuti, piuttosto che la sola fruizione da parte degli utenti 'passivi'. Non a caso, le novità portano TikTok a incentivare i live, con opzione di programmazione delle dirette, timer di conto alla rovescia e notifiche per quando comincia la 'trasmissione' degli utenti che si seguono.

Notevole è la possibilità di ospitare un live streaming con una seconda persona, insieme all'opportunità di integrazione nativa di sessioni di 'domande e risposte' per i video, così da rendere più semplice per i creatori interagire con gli spettatori nel mezzo di uno streaming. Questo apre anche a nuovi problemi, come l'hate speech e le incursioni di molestatori online, per cui la piattaforma renderà disponibili alcune opzioni per filtrare i commenti e vietare parole chiave specifiche. Oltre a ciò, i tiktokers potranno designare, tra il pubblico, dei moderatori; un supporto in più per silenziare gli spettatori che si comportano male. La società sta inoltre semplificando la ricerca e la navigazione tra i live, con un pulsante dedicato che ha già iniziato a essere distribuito agli iscritti. Infine, arriva il supporto alla modalità picture-in-picture su iOS e Android. Questo vuol dire che si potrà continuare a guardare una diretta in una finestra ridotta, mentre si naviga tra le pagine dello smartphone o si aprono altre app.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Nokia presenta il 6310, telefono classico adattato al 2021

Continua l'operazione nostalgia con l'aggiunta di Wi-Fi e app

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

28 luglio 2021

13:10

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Esattamente 20 anni dopo il primo esemplare, Nokia ha lanciato il

‘nuovo’ 6310, un telefonino che prosegue l’operazione nostalgia dell’azienda, parte della famiglia ‘Originals’. Il Nokia 6310 è un modello classico, rivisto per sembrare più moderno e calarsi meglio nel 2021.

Porta con sé tutte le principali caratteristiche dell’originale, compresa una batteria dalla lunga durata e la presenza di Snake, il famoso videogioco cult degli anni ‘90.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Il 6310 arriva in tre varianti di colore – Dark Green, Yellow, Black – e beneficia di un display da 2,8 pollici con risoluzione QVGA. I tasti sono grandi e riportano in auge anche il T9, abbandonato con il consolidamento delle tastiere touch estese. Presenti la radio FM, una fotocamera da 0.3MP con Flash LED e settimane di utilizzo sia in stand-by che con un uso occasionale, oppure fino a 19 ore di chiamate. Non mancano il Wi-Fi per connettersi a internet, così come il Bluetooth 5.0 e il GSM GPRS in dual-SIM, l’A-GPS, jack audio da 3.5 mm e porta micro USB per la ricarica.

Il cellulare non gira su Android ma su sistema operativo proprietario Nokia S30+, lo stesso del Nokia 3310, con già installato il browser Opera Mini e applicazioni varie, tra cui Bing Search e Facebook. Prezzo e disponibilità verranno annunciati nelle prossime settimane anche se si parla di un cartellino da circa 40 euro.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Google richiederà vaccino per rientro dipendenti in ufficio

Il ritorno è posticipato alla metà di ottobre

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

NEW YORK

29 luglio 2021

10:19

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Google richiederà ai suoi dipendenti che rientrano in ufficio di essere vaccinati. Lo afferma l’amministratore delegato Sundar Pichai, sottolineando che vaccinarsi “è la modalità più importante per mantenere in salute noi stessi e le nostre comunità”.

Pichai annuncia anche un posticipo del rientro in ufficio, inizialmente previsto in settembre.

“La politica del lavoro da casa è estesa fino al 18 ottobre.

Riconosciamo che molti stanno assistendo a un balzo” dei contagi nelle loro comunità “a causa della variante Delta e sono preoccupati dal tornare in ufficio”.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Usa: nei negozi Apple torna mascherina, anche per vaccinati

In più della metà dei punti vendita

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

NEW YORK

28 luglio 2021

23:36

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Apple ripristina l'obbligo di mascherina in oltre la metà dei suoi punti vendita negli Stati Uniti. Lo riportano i media americani, secondo i quali dovrà essere indossata dai dipendenti e dai clienti, anche quelli vaccinati.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Dietrofront di Apple, che da oggi richiede sia ai clienti vaccinati che non vaccinati, così come ai dipendenti, di indossare la mascherina in molti dei suoi negozi al dettaglio negli Stati Uniti. La misura, dovuta all'ascesa nel Paese della variante Delta, arriva dopo che il CDC, Centers for Disease Control and Prevention, ha raccomandato di indossare dispositivi di protezione individuale nei luoghi chiusi, anche per chi ha completato il ciclo vaccinale. Lo stato della California, dove ha sede Apple, ha invitato tutte le persone a indossare mascherine nei luoghi particolarmente affollati, visto che la variante del virus ha rimesso in discussione le minori percentuali del rischio contagio, anche per i vaccinati.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Dopo un anno di chiusure e riaperture, tutti i 270 Apple Store statunitensi avevano riaperto, progressivamente, nella prima settimana di marzo. Solo qualche giorno fa, il CEO Tim Cook aveva dichiarato alla CNBC la volontà della società di posticipare il ritorno in ufficio, da settembre a ottobre, sottolineando però che la situazione viene costantemente monitorata e che una decisione certa, al momento, non c'è. "Dopo aver esaminato attentamente le ultime raccomandazioni del Centers for Disease Control and Prevention e aver analizzato i dati sulla salute e la sicurezza in zona, stiamo aggiornando le nostre linee guida sull'uso delle mascherine protettive nel negozio. A partire dal 29 luglio, saranno necessarie protezioni per il viso, sia per i clienti che per i membri del team, anche vaccinati" si legge nella nota della compagnia. Attualmente, gli Apple Store in Italia richiedono di indossare una mascherina, su ingressi regolamentati.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Kantar, atteso boom degli smartphone 5G nei prossimi mesi
In Cina, il 91% delle persone passerà al nuovo standard di rete

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

29 luglio 2021

11:42

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Due terzi di chi intende acquistare un nuovo telefono nei prossimi 6 mesi virerà su un modello 5G.

Lo dicono gli ultimi dati della società di ricerca Kantar, la cui media di adozione del 5G a livello globale viene trainata dalla Cina.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Qui, il 91% delle persone, acquirenti di uno smartphone, passerà alla rete di nuova generazione entro la fine dell'anno. Il Paese con

la domanda più bassa di 5G è invece il Giappone, con solo il 55% dei consumatori decisi a compiere il salto generazionale. Negli Stati Uniti, il 74% degli utenti mobili è interessato alla nuova tecnologia, con una ripartizione abbastanza equa tra i principali operatori. Un trend che si riflette anche nelle vendite: dei primi 10 telefoni venduti in Cina, 7 hanno connettività 5G. Negli Stati Uniti e in Australia il numero è di 5 mentre in Europa la media è di 4 smartphone su 10, dotati di un'antenna 5G. Per quanto riguarda i due principali sistemi operativi, nello specifico del mercato italiano, secondo Kantar, in un anno gli iPhone hanno guadagnato 4,3 punti in percentuale, merito soprattutto dei modelli 5G.

Android passa dall'83,2% al 79,4%, tenendo comunque stretta la leadership. Peraltro, Android ha preso il sopravvento in mercati difficili, come il Giappone, grazie alle vendite di Oppo e Sharp, con ottimi risultati anche nel vecchio continente, area in cui Samsung la fa da padrone.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

“Il Covid-19 ha rallentato il mercato – dicono gli analisti – ma l'aumento dei tassi di vaccinazione ha incoraggiato le persone a tornare nei negozi”.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Dopo due anni, Apple riporterà in vita l'iPad Mini

Nuove indiscrezioni sul modello da 8 pollici atteso per il 2021

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

29 luglio 2021

13:31

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Apple non ha dimenticato l'iPad Mini, il tablet più piccolo della casa, la cui ultima uscita risale alla quarta generazione del 2019.

Stando a diverse fonti, il colosso di Cupertino presenterà un nuovo modello entro la fine dell'anno, probabilmente con un evento online in inverno, successivo a quello di settembre dedicato agli iPhone 13.

Secondo il sito giapponese Mac Otakara, il Mini 6 non sarà esteticamente molto diverso dal precedente, tranne qualche piccola modifica di design.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Atteso uno schermo da 8,3 pollici, circondato da cornici più strette, entro cui dovrebbe trovare spazio il sensore Face ID, indice della probabile scomparsa del tastino Home. Oltre al vociferato supporto alla Apple Pencil, il tablet in miniatura potrebbe ospitare un processore A14 o A15 e una porta USB-C, sostituita del connettore casalingo Lightning, in linea con il cambio di passo già avvenuto su iPad Pro e iPad Air (4a generazione). Un'indiscrezione di DigiTimes parla dell'adozione di un display mini-LED, come quello al debutto sul nuovo iPad Pro da 12,9 pollici. Tuttavia, l'analista esperto di schermi, Ross Young,

sottolinea come l'attuale tecnologia mini-LED non porterebbe grossi vantaggi su un pannello ridotto, come quello dell'iPad Mini, oltre ad alzare i costi di vendita. Si dice certo quindi dell'utilizzo di un classico display IPS.

Nessuna notizia su un eventuale appuntamento per la presentazione che, ad ogni modo, si terrà rigorosamente online, come emerso da recenti note che vedrebbero Apple tornare con eventi fisici solo nella primavera del 2022.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Lotta ai tumori, di notte cellulari come super calcolatori

App DreamLab, con aiuto 'dreamers' si velocizza tempo ricerca

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

29 luglio 2021

13:22

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Quando il cellulare è inutilizzato, ad esempio di notte, si può contribuire mettendolo in carica a dare potenza alla ricerca in campo medico. E' il perno su cui poggia il nuovo progetto di Fondazione Vodafone e Fondazione Airc, che tornano a unire le forze per la lotta contro i tumori.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Tutto ruota attorno all'app DreamLab, lanciata da Fondazione Vodafone due anni fa. E l'assunto è che la potenza di calcolo degli smartphone è una risorsa inutilizzata durante la notte ma invece serve per velocizzare i tempi della ricerca. Quando lo smartphone è inutilizzato e collegato alla rete elettrica, DreamLab scarica piccoli pacchetti di dati e li restituisce ai ricercatori una volta elaborati, dando un supporto attivo alla ricerca che stanno svolgendo. Il nuovo progetto di ricerca di Airc mira a individuare le cellule maggiormente responsabili dei diversi tipi di tumori: ognuna viene schedata e ne viene tracciato un identikit per individuare le più pericolose e colpirle. "L'obiettivo è la caratterizzazione dell'ecosistema tumorale e delle relazioni tra sistema immunitario e cellule tumorali - spiega Massimiliano Pagani, responsabile laboratorio di Oncologia Molecolare e Immunologia dell'Istituto Ifom di Milano - per velocizzare i tempi occorre un'elevata potenza di calcolo, quindi il contributo di tutti i 'dreamers'".

L'approccio del calcolo distribuito riduce drasticamente il tempo per l'analisi di grandi quantità di dati. Nel progetto si prevede di utilizzare circa 2.400.000 ore di calcolo sui cellulari: se con un computer con un processore a "otto core", attivo 24 ore su 24, sarebbero necessari circa 12.500 giorni, con una rete di 1.000 smartphone, attivati 6 ore a notte, si riduce di circa 30 volte. "A partire dal lancio in Italia, DreamLab ha avuto una diffusione straordinaria—conclude Adriana Versino, consigliere delegato di Fondazione Vodafone Italia Sono 1,4 milioni i dreamers nel mondo, un quarto è italiano". Dopo aver scaricato DreamLab

dallo store, si potrà scegliere quanti dati di rete mobile o Wi-Fi donare alla ricerca.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Internet: Ascani, crescono i reati e manca la consapevolezza dei rischi

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

FIRENZE

30 luglio 2021

11:07

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

“I reati legati al digitale crescono e non c’è consapevolezza piena oltre che delle opportunità dei rischi che vengono dall’utilizzo digitale”. Lo ha affermato Anna Ascani, sottosegretaria alle Politiche per il digitale, nel seminario ‘Patentino digitale, media education nelle scuole toscane’ che si è tenuto oggi a Firenze, promosso dal Corecom della Toscana.

Secondo Ascani, si legge in una nota, per affrontare la questione servono “la sensibilità delle istituzioni e la capacità di mettere insieme più soggetti”.

L’incontro è stato dedicato al progetto, sperimentato in sei scuole negli ultimi due anni, e dedicato alle prime classi delle scuole secondarie di primo grado che prevede un percorso formativo di 10 ore per trasmettere ai ragazzi le competenze minime necessarie per navigare in rete e nei social network con consapevolezza e responsabilità e definire un uso autonomo e personale della rete. “Fornire competenze anche in termini giuridici, tecnici e di comunicazione è l’arma migliore anche nella battaglia contro le fake news”, ha detto il commissario Agcom Antonello Giacomelli, secondo cui “dovremmo affrontare insieme agli altri Paesi europei la costruzione di una Costituente di un nuovo diritto che prenda atto del mondo digitale”.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Strage Bologna: evento social e podcast, ‘40 anni una voce’

Il 2 agosto dalle 10.25 video di attori e protagonisti

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

BOLOGNA

30 luglio 2021

08:49

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Il 2 agosto, dalle 10.25, l’orario dell’esplosione che nel 1980 distrusse la stazione di Bologna provocando 85 morti e 200 feriti, la pagina Facebook e il profilo Instagram dell’Assemblea legislativa dell’Emilia-Romagna fanno da cornice all’evento social ‘40 anni, una voce’. I video di attrici e attori – Alessio Boni, Gaia Nanni, Chiara Francini, Alessandro Bergonzoni, Giuseppe Giacobazzi, Angela Baraldi, Micaela Casalboni, Neri Marcorè, Moni Ovadia, Eleonora Belcamino e Giorgio Colangeli – che leggono lettere scritte da parenti delle vittime, articoli di giornali, i discorsi che i

presidenti dell'Associazione, Torquato Secci prima e Paolo Bolognesi poi, hanno pronunciato a ogni anniversario della strage alla stazione.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Ai contributi degli artisti si affianca quello della presidente dell'Assemblea legislativa Emma Petitti, che ha scelto di leggere la lettera che l'allora assessora al Comune di Bologna Miriam Ridolfi, coordinatrice dei soccorsi, ha scritto a distanza di 41 anni dall'accaduto.

'40 anni, una voce' è anche il titolo del podcast realizzato dal servizio Informazione dell'Assemblea legislativa della Regione Emilia-Romagna che racconta la storia, i protagonisti e le battaglie dell'Associazione nata per portare avanti giustizia e verità, a nome non solo delle 85 vittime della strage ma di tutto il Paese. Accanto alle voci del presidente Paolo Bolognesi, di Torquato Secci, di Miriam Ridolfi e della storica segretaria dell'Associazione Paola Sola, sono tanti i contributi audio provenienti dagli archivi storici Rai e dai tg dell'epoca.

Le musiche originali sono di Paolo Fresu. Il podcast, in tre puntate della durata ciascuna di circa 15 minuti e disponibile da oggi su tutte le maggiori piattaforme, è stato scritto da Federico Del Prete. In redazione Federico Del Prete, Margherita Giacchi e Francesca Mezzadri.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Covid: Mesit, in 7 mesi 149mila contenuti online sui vaccini

Tra marzo e maggio 2021 utenti social No Vax più che raddoppiati

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

30 luglio 2021

09:38

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Migliaia di contenuti pubblicati ogni giorno, fake news che usando un fondo di verità per sembrare reali hanno avuto un impatto enorme e destabilizzante sull'opinione pubblica in tema di vaccini e salute in relazione al Covid-19. E' il tema oggetto di uno studio realizzato dalla Fondazione Mesit – Fondazione per la Medicina Sociale e l'Innovazione Tecnologica, in collaborazione con Reputation Manager ed Eehta – Ceis dell'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata".

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Tra novembre 2020 e maggio 2021 sono stati analizzati oltre 147mila contenuti online relativi ai vaccini Covid-19, pari a circa mille contenuti al giorno. Tra quelli potenzialmente fake, uno su due riguarda la pericolosità degli effetti avversi (49,3%). Il report evidenzia come, nel nostro Paese, oltre 909mila persone seguano pagine, canali o gruppi Facebook e Telegram nei quali si dialoga sul tema vaccini. Oltre la metà di questi (457mila) segue pagine, canali o gruppi No Vax. Tra marzo e maggio 2021, sottolinea lo studio, gli utenti No Vax Covid-19 sono più che raddoppiati

(+136%). Il tema maggiormente oggetto di fake news è quello legato alla pericolosità degli effetti dei vaccini contro il Covid-19, con il 49,3% dei contenuti potenzialmente fake. A seguire, rileva lo studio, il tema relativo alla natura sperimentale del vaccino (18,2%), poi le conversazioni sulla composizione del vaccino (11,3%) e sugli interessi economici delle case farmaceutiche produttrici (10,9%). Più distaccate le conversazioni relative agli effetti dei vaccini sul Dna (4,3%) e ai suoi legami con l'autismo (2,3%).

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Facebook realizzerà un paio di occhiali Ray-Ban

Nome in codice 'Project Aria', lenti alla moda con fotocamera

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

30 luglio 2021

11:08

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Andrew Bosworth, vicepresidente dei reality labs di Facebook, ha dichiarato a The Verge che l'azienda è sul punto di finalizzare la produzione di un paio di occhiali con EssilorLuxottica. "Vogliamo seriamente esplorare modi innovativi con cui le persone possono connettersi con amici e familiari, vicini e lontani – ha detto il manager al sito – i gadget indossabili hanno il potenziale per farlo.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

In EssilorLuxottica abbiamo un partner altrettanto ambizioso, che presterà la propria esperienza e il catalogo di livello mondiale per i primi occhiali intelligenti davvero alla moda".

Stando alla fonte, si tratta di un approccio primordiale di Facebook a quelli che dovrebbero essere i futuri occhiali interamente di realtà aumentata. Il primo modello, costruito sulla base dei Ray-Ban e dal nome in codice 'Project Aria', potrebbe invece essere dotato solo di qualche sensore e una fotocamera, per scattare foto e registrare video da condividere direttamente sui social, senza passare per uno smartphone. Un progetto del genere si è già visto anni fa, ad opera di Snap, l'azienda dietro lo sviluppo del social Snapchat, che aveva lanciato gli occhiali da sole Spectacles, proprio di recente aggiornati con un processore Qualcomm Snapdragon e lenti 'attive', utili non solo a catturare contenuti del mondo circostante ma anche a mostrare in esso grafiche e mondi in tre dimensioni. I Ray-Ban di Facebook si inseriscono nella visione del social che Zuckerberg ha definito come 'metaverso', un mondo per portare l'interazione con la piattaforma fuori dagli schemi classici di fruizione digitale.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Microsoft distribuisce la prima beta di Windows 11

Disponibile per gli utenti parte del programma Windows Insider

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

30 luglio 2021

11:09

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Microsoft ha rilasciato la prima beta pubblica di Windows 11, disponibile per gli iscritti al suo programma Windows Insider. Il colosso di Redmond aveva già diffuso una versione non definitiva del prossimo sistema operativo, nella declinazione 'Dev', per gli sviluppatori, dalla stessa Microsoft considerata per "utenti altamente tecnici".

Secondo la compagnia, la versione beta è meno problematica, maggiormente convalidata e pronta all'uso, anche se non ancora definitiva come quella che arriverà verso la fine dell'anno per tutti.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Per installare la beta c'è bisogno di un computer compatibile. Per questo, Microsoft ha realizzato una serie di indicazioni particolari che semplificano l'utente a definire se il proprio PC desktop o portatile potrà ospitare il sistema, anche attraverso un software automatico che esegue l'analisi delle componenti interne. La società ha affermato che presterà molta attenzione al funzionamento di Windows 11 anche su processori non recentissimi, come gli Intel di settima generazione e gli AMD Zen, almeno durante il periodo di test, quindi è possibile che a questi venga consentito di eseguire la versione beta ma non la finale. Di solito, il passaggio da Dev a beta richiede una reinstallazione completa del sistema operativo ma, secondo l'account Twitter di Windows Insider, sarà possibile farlo con operazioni più semplici, conservando tutto il contenuto in esecuzione.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Huawei lancia i nuovi smartphone P50 ma solo in Cina

Sono i primi telefonini con Harmony OS 2, sostituto di Android

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

30 luglio 2021

11:29

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Huawei ha annunciato i nuovi smartphone di punta per il mercato cinese, P50 e P50 Pro. Si tratta dei primi che girano con HarmonyOS 2, il sistema operativo mobile proprietario, sostituto di Android.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Al momento non è atteso l'arrivo in mercati esterni a quello cinese. Come al solito, le caratteristiche sono all'avanguardia e poggiano sugli ultimi processori Qualcomm Snapdragon, o in alternativa i Kirin casalinghi, e un comparto fotografico d'eccezione.

Stranamente, né P50 né P50 Pro supportano la rete di nuova generazione 5G. Il P50 Pro ha un display OLED da 6,6 pollici con frequenza di aggiornamento a 120Hz, mentre il P50 ha un pannello da 6,5 pollici a 90Hz. Il Pro beneficia di una batteria da 4.360 mAh, rispetto ad un modulo da 4.100 mAh del P50.

Entrambi possono essere caricati rapidamente via cavo a 66 W. Il

P50 Pro ha quattro fotocamere posteriori: un teleobiettivo principale da 50 megapixel, un teleobiettivo da 64 megapixel con zoom ottico 3,5x, un monocromatico da 40 megapixel e un ultra grandangolare da 13 megapixel. Il P50 ha solo tre sensori ma mantiene il principale da 50 megapixel, a cui si affiancano un teleobiettivo da 12 megapixel con zoom ottico 5x e un ultrawide da 13 megapixel. Entrambi hanno fotocamere selfie da 13 megapixel. Il lancio della serie P50 è avvenuto leggermente più tardi rispetto a quello dei P40, svelati la scorsa primavera. La ragione è nel perfezionamento di Harmony OS, giunto alla sua seconda versione, e già presente sull'ultima famiglia di smartwatch lanciata solo qualche settimana fa.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Tensione su Stazione Spaziale, accensione incontrollata Nauka
Inclinata di 45 gradi, ora situazione sotto controllo

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

30 luglio 2021

11:43

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Grande tensione sulla Stazione Spaziale Internazionale (ISS): circa 3 ore dopo l'attracco del modulo russo Nauka, intorno alle 18:30 ora italiana, i motori del modulo si sono accessi in modo incontrollato mettendo in rotazione l'intera ISS. Per contrastare la spinta sono stati attivati i propulsori di alcuni moduli a bordo. La Stazione ha raggiunto un'inclinazione di 45 gradi ma la situazione è poi gradualmente tornata sotto controllo. Non ci sono stati danni ai 7 astronauti a bordo né alla ISS ma si dovrà ora investigare sulle cause del malfunzionamento.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Asstel aderisce al Patto per le Competenze europee

Formazione e riqualificazione delle persone in età lavorativa

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

30 luglio 2021

11:53

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

La Commissione Europea ha dato il via libera per l'adesione di Asstel – Assotelecomunicazioni, al 'Patto per le Competenze'. Si tratta di un'iniziativa, lanciata lo scorso anno dall'organo di Bruxelles, che vuole porsi come nuovo modello volto a soddisfare le esigenze poste in essere dalla crisi sanitaria ed economica.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Il Patto mira a mobilitare e incoraggiare tutte le parti interessate a intraprendere azioni concrete per il miglioramento delle competenze e la riqualificazione delle persone in età lavorativa, cooperando attraverso partenariati. È saldamente ancorato ai principi del Pilastro europeo dei diritti sociali e sostiene gli obiettivi del Green Deal e della trasformazione digitale, come indicato nella relazione della Commissione "Un'Europa sociale

forte per transizioni giuste". Il Patto per le competenze è inoltre accompagnato da una Carta, che delinea una visione condivisa dall'industria, dalle parti sociali, dagli erogatori di istruzione e formazione professionale e dalle autorità a livello nazionale, regionale e locale, per quanto riguarda la formazione di qualità. Tutti i membri sottoscrivono il documento e i suoi principi chiave, accettando di rispettarli e sostenerli.

L'adesione di Asstel è strategica, visto che da sempre supporta la necessità di investire sulle skill. La formazione, secondo l'associazione di categoria, dovrà accompagnare la trasformazione digitale delle imprese e del lavoro, attraverso un percorso di riorganizzazione basato sulla riqualificazione, potenziando le competenze professionali esistenti e sviluppandone di nuove.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Poste: servizio di trasporto moto e bici per Italia e Spagna

Sistema di rilevazione satellitare consente il tracciamento

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

30 luglio 2021

12:54

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Spedire la propria moto o la propria bici in tutta Italia e in Spagna (per la sola città di Barcellona), con un nuovo sistema di rilevazione satellitare, che consente di tracciare il trasporto per tutto il viaggio. E' il servizio di trasporto 2ruotExpress di SDA Poste Italiane che, si legge in una nota, "permette di non rinunciare al proprio mezzo per gli spostamenti anche quando si è in vacanza.

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE

Prevede in aggiunta il trasporto di oggetti voluminosi ed attrezzature sportive, che possono essere movimentate su lunghe e brevi distanze". Il mezzo o l'attrezzatura trasportate, spiega Poste, sono protette e viaggiano in apposite gabbie metalliche di diverse dimensioni. Per la bici è disponibile un imballo dedicato che la protegge da urti e sfregamenti. La consegna, ricorda l'azienda, può essere effettuata a domicilio all'indirizzo indicato dal cliente. In alternativa, il mezzo può essere spedito e ritirato presso una filiale di SDA, con consegna in 24/48 ore in tutta Italia, inclusa Barcellona (Spagna) oppure in 72/96 ore per Torino, Milano, Padova, Bologna, Roma, Napoli. Il servizio include una garanzia assicurativa per incendio, furto, rapina e danneggiamenti fino a 1.500 euro. Su richiesta, a pagamento, è prevista una copertura assicurativa fino a 10.000 euro Incluso nel prezzo 1 giorno di giacenza presso la filiale di arrivo.

[QUI MAGGIORI INFORMAZIONI](#)

TECNOLOGIA TUTTE LE NOTIZIE