

Viversani

e belli

FONDOTINTA

Che cosa devi sapere per scegliere quello effetto photoshop!

Tumori

Vaccini, terapia genica, nuovi test: 6 ricerche che fanno sperare

DIFESE + FORTI

Serve la dieta antinfiammatoria con i micronutrienti che fanno scudo

Lavori... da sogno?

DAL GUARDIANO DELL'ISOLA DESERTA ALL'ACCAREZZATORE DI GATTI: PRO E CONTRO

Ossa fragili

TRA I NEMICI DELLO SCHELETRO ANCHE DIURETICI E FUMO. LE MOSSE ANTI-OSTEOPOROSI

GASTRITE

Scopri la causa e come curarla: forse ti servono gli antibiotici

ANTIAGE

da first lady

IL SEGRETO DI MELANIA TRUMP? L'OSSIGENOTERAPIA!

MEDICINA DOLCE

I disturbi dei reni si possono prevenire con erbe e omeopatia

-2 KG E MEZZO IN 7 GIORNI

la dieta

dei 5 ingredienti

con piatti semplici e veloci, prendendo spunto dalla cucina di Jamie Oliver

Anno 27 - numero 10 - P.I. 2/3/2018 - settimanale - Poste Italiane SpA - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI





Sfatiamo 7 luoghi più comuni

Sono davvero tanti i pregiudizi diffusi fra la gente. Eccone sette particolarmente emblematici, con le relative confutazioni.

1 Certi sport non sono adatti per le donne

È innegabile che certi sport, come la lotta greco-romana, abbiano un'impostazione più maschile, e altri, per esempio il nuoto sincronizzato, più femminile, ma ormai le differenze si stanno sempre più appiattendosi.

* «Ovviamente ci sono caratteristiche che sono più marcate nel sesso maschile, come la forza, e altre che sono più tipiche del sesso femminile, come l'elasticità e la flessibilità, tuttavia a livello strutturale uomini e donne sono uguali» dice Viviana Ghizzardi, personal trainer a Milano.

* Oltretutto, con gli allenamenti sempre più mirati e personalizzati di oggi, specie in campo agonistico si può raggiungere con facilità un certo livellamento. Lo dimostra anche il fatto che, nel tempo di percorrenza della maratona, il gap fra maschi e femmine si sta riducendo sempre di più.

2 Senza laurea non si fa carriera

Studiare è importantissimo per arricchire il proprio bagaglio culturale, aprire la mente, acquisire competenze. Tuttavia, è sbagliato credere che chi non possiede una laurea non abbia alcuna speranza di realizzarsi professionalmente.

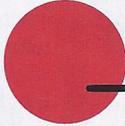
* Basti pensare a persone note come **Piero Angela**, il giornalista scientifico più famoso della tv; **Steve Jobs**, il creatore di Apple; l'attore premio Oscar **Roberto Benigni**; il premio Nobel per la letteratura **Dario Fo**. Nessuno di loro ha conquistato l'ambito titolo, ma tutti hanno costruito una carriera solidissima.

* Non mancano nemmeno esempi di giovani non laureati, ma già all'apice del successo, come il 34enne **Mark Zuckerberg**, fondatore di Facebook, e **David Karp**, classe 1986, "papà" della piattaforma blogging Tumblr.

3 L'amicizia fra lui e lei non esiste

"Uomini e donne non possono essere amici, perché il sesso ci si mette sempre di mezzo" così la pensava il protagonista del film "Harry ti presento Sally". In realtà, non è vero. Il rischio di superare certi confini è alto, ma non è impossibile che due amici restino tali. Secondo una ricerca americana, sebbene i due sessi vivano in maniera diversa i sentimenti romantici, l'amicizia può esistere.

* La conferma arriva anche da alcuni personaggi famosi. **Kate Winslet e Leonardo DiCaprio**, per esempio, sono legati da un'amicizia decennale. Anche **George Clooney e Julia Roberts** sfidano i luoghi comuni: sono "amicissimi" da 17 anni.

 -9,2%

IN CALO I REATI NEL 2017 RISPETTO AL 2016

→ SPESSO IL WEB NON OFFRE LA POSSIBILITÀ DI



David Karp A 15 anni lasciò la scuola. È il fondatore della piattaforma di blogging Tumblr.
Leonardo DiCaprio e Kate Winslet Indimenticati protagonisti di "Titanic" sono amici da più di 20 anni.



4 Non ci si può fidare degli stranieri

L'argomento "stranieri" è forse quello più intriso di pregiudizi. Qualche esempio? Si dice che siano inaffidabili, delinquenti e che ci rubino il lavoro.

★ Sono generalizzazioni pericolose. «Gli immigrati sono visti con diffidenza perché, personificando il diverso e l'ignoto, suscitano **timori ancestrali**», spiega Chiara Nardini, psicologa. Invece, sono semplicemente individui appartenenti a culture e realtà differenti dalla nostra.

★ Per quanto riguarda la questione sicurezza, tra l'altro, è bene sapere che il numero dei reati ha subito **poche variazioni** negli ultimi anni: non è vero, dunque, che da quando il fenomeno dell'immigrazione è diventato rilevante siamo più esposti alla criminalità. Basti pensare che secondo gli ultimi dati del ministero dell'Interno, nel 2017 sono calati tutti i reati, pur essendo aumentati gli stranieri (i reati sono passati dai 2.457.764 del 2016 a 2.232.552); diminuite, tra l'altro, le rapine (-11%) e i furti (-9,1%).

5 I cibi sani non sanno di nulla

«Anche i cibi più salutari e semplici possono essere gustosi, se di prima qualità» sostiene Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista e dieta coach.

★ Che dire di piatti sani e gustosi come un pesce al forno condito con olio evo e rosmarino, polpo e patate, la caponata, la pasta condita con verdure tipo cime di rapa e cavolfiore, ma anche un pezzetto di cioccolato fondente, il miele... La **tradizione mediterranea**, quindi italiana, è ricchissima di ricette e di alimenti buoni e salutari.

★ «È la **qualità del prodotto** all'origine che determina il gusto: un cibo di qualità, se cucinato in modo corretto, oltre che sano, è sempre buono» aggiunge l'esperta.

6 Gli immigrati portano malattie

I flussi migratori possono incidere sull'andamento delle epidemie, ma non più di quanto faccia la globalizzazione.

★ «Tranne problemi contingenti ma non pericolosi, come la **scabbia**, che è più comune in condizioni igieniche precarie e di sovraffollamento, non bisogna temere che l'arrivo di stranieri minacci la nostra salute» chiarisce Fabrizio Pregliasco, virologo, direttore sanitario dell'Irccs Galeazzi di Milano.

★ Basti pensare che, dei circa 4mila casi annui di **tubercolosi**, la metà riguarda italiani con ridotte difese immunitarie, l'altra metà quasi tutti extracomunitari residenti in Italia da più di 5 anni.

★ C'è anche chi teme che gli immigrati che giungono in Italia con i barconi possano portare malattie serie. Invece, è praticamente impossibile. Consideriamo l'**ebola**: la trasmissione avviene solo durante la fase sintomatica. E da quel momento, evolve rapidamente: nel giro di poco, il malato peggiora. Difficile che riesca a sopravvivere a una traversata. ➤



CONFRONTO COSTRUTTIVO, IMPORTANTE PER SCARDINARE CERTI LUOGHI COMUNI