

# Sai che..

Notizie utili e piccole curiosità

## Acqua sulla Luna, ghiaccio su Marte

C'è acqua sulla luna, e in gran quantità: la scoperta smentisce l'idea finora diffusa che il suolo lunare sia arido e desolato. Molecole d'acqua imprigionate sulle rocce lunari ma anche ghiaccio su Marte, nubi di vapore sulla piccola luna di Saturno Encelado e il ghiaccio che riveste Europa, una delle lune di Giove: l'acqua è ovunque nel Sistema Solare.

## Poca autostima da bambini, rischio obesità da adulti

"I problemi emotivi rappresentano un fattore di rischio obesità".

I bambini che passano l'età dello sviluppo in preda a carenze di fiducia (o vera e propria mancanza di autostima) hanno maggiori probabilità di manifestare obesità una volta raggiunti i 18 anni.

A sostenerlo, uno studio del King's College di Londra, diretto dal dottor David Collier e pubblicato da "BMC Medicine".

Gli studiosi hanno osservato circa 6500 soggetti, seguendoli dall'infanzia (negli anni Settanta) fino ai giorni nostri oramai adulti. Essi hanno così notato come i bambini più timidi si sono trasformati in adulti con problemi di peso con maggiori probabilità dei coetanei arditi.

A riguardo il dottor Collier specifica così come **"da oggi si può certamente concludere che i problemi emotivi rappresentano un fattore di rischio obesità"**.

In ogni caso, il medico e la sua squadra di collaboratori non vogliono stabilire un legame diretto e fatalistico tra scarsa autostima: semplicemente, i deficit emotivi devono essere inseriti nel ventaglio dei fattori di rischio insieme ad obesità in famiglia, abitudini alimentari e sedentarietà.

## Quasi un italiano su due non usa internet

Quasi un italiano su due non utilizza Internet e il 45% della popolazione con più di 14 anni ancora non ne fa uso. E' quanto emerge da una ricerca della **Nielsen**, su 'Separati in casa: gli italiani tra cultura e tecnologie'. Svoltata per l'Osservatorio permanente sui contenuti digitali, la ricerca, in particolare rivela che tra il 2007 e il 2009, l'utilizzo di internet in Italia è cresciuto in modo esponenziale. Chi accede a Internet, emerge ancora dalla ricerca, lo fa sempre più in modo superficiale e fine a se stesso, nonostante l'offerta articolata di contenuti culturali e di intrattenimento.

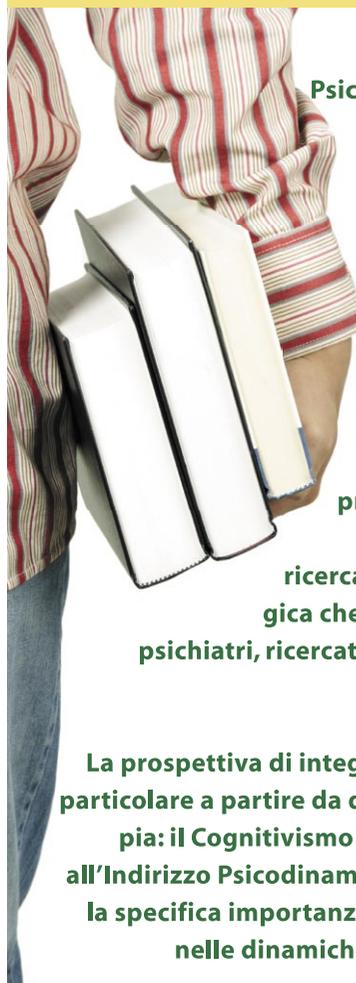


SPIC - Scuola di Specializzazione  
in Psicoterapia Integrata e di Comunità  
Riconosciuta dal MIUR (D.M. 15/07/2008)

[www.spic-acof.it](http://www.spic-acof.it)

## Una scuola di specializzazione per psicologi e medici

### LA SCUOLA



La Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Integrata e di Comunità - SPIC promossa dall'Associazione Culturale Olga Fiorini di Busto Arsizio (VA) è riconosciuta dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) con DM 15.07.2008, per l'abilitazione all'esercizio dell'attività psicoterapeutica ai sensi dell'articolo 3 della legge 18 febbraio 1989 n. 56. La Scuola presenta un modello scientifico che deriva da un accurato lavoro di ricerca e di integrazione sia epistemologica che metodologica a cura di psicologi, psichiatri, ricercatori e clinici che operano in ambito psicoterapeutico e universitario.

La prospettiva di integrazione terapeutica si focalizza in particolare a partire da due modelli storici della psicoterapia: il Cognitivismo e la Gestalt con riferimento anche all'Indirizzo Psicodinamico considerato fondamentale per la specifica importanza attribuita ai processi emozionali nelle dinamiche psichiche normali e patologiche.

### LA DIREZIONE

La direzione della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Integrata e di Comunità

**Direttore Scientifico**  
prof. Giorgio G. Bellotti  
Professore Straordinario di Psicologia  
Clinica della Facoltà di Medicina e  
Chirurgia dell'Università dell'Insubria  
Varese

**Direttore Didattico**  
dr.ssa Maria Rosa Madera  
Psicologa Psicoterapeuta;  
Professore a contratto all'Università  
dell'Insubria Varese

Via Varzi, 16 - 21052 Busto Arsizio  
Tel. 0331 624318 - Fax 0331 620371  
[info@spic-acof.it](mailto:info@spic-acof.it)



# Sai che..

Notizie utili e piccole curiosità

RUBRICHE

## Si può allattare con il seno rifatto?

Vero o falso. Qual è il seno naturale e quello rifatto? Per scoprirlo, clicca qui. Dipende. Se il seno è stato "aumentato" sì: l'intervento di mastoplastica additiva (che permette di correggere la forma e di aumentare il volume delle mammelle) consiste infatti nell'inserimento di una protesi (un "sacchetto" di silicone di volume variabile tra i 120 e i 450 centimetri cubici) in una "tasca" creata dal chirurgo dietro il muscolo pettorale, oppure tra la ghiandola mammaria e il muscolo. La ghiandola, l'areola (che sta attorno al capezzolo) e il capezzolo stesso non vengono coinvolti dall'intervento e continuano a funzionare.

Ma se si riduce... Diverso è il caso della mastoplastica riduttiva, praticata per ridimensionare mammelle troppo grandi: alcuni tipi di intervento richiedono lo spostamento di capezzolo e areola, che vengono rimossi e poi reimpiantati. In questi casi (pochi rispetto agli interventi riduttivi), la perdita della sensibilità e della funzione nutritiva del capezzolo è totale.

## La tv fa sembrare più grassi?

Sì, di 2-3 kg. Non solo: in tv, ma anche al cinema, le persone sembrano anche più alte. Basti pensare a Tom Cruise, che non supera il metro e 70.

Le distorsioni possono anche verificarsi in diversi passaggi (dalla cattura dell'immagine, alla processazione, alla sua fruizione). Per esempio, le ottiche delle camere (in particolare i grandangolari) fanno apparire più piccola o più grande una figura e possono alterarne le proporzioni.

Televisori e formati. Altre distorsioni sono dovute al televisore stesso: in passato, prima dell'inizio delle trasmissioni, la Rai mandava un segnale di test chiamato monoscopio che serviva, tra le altre cose, a tarare correttamente la "geometria" di un ricevitore tv. Ora che non viene più trasmesso è impossibile sapere se il proprio televisore è efficiente nel mantenimento delle proporzioni, che tra l'altro tendono a peggiorare nel tempo, specie negli apparecchi a tubo catodico.

Tecnologia moderna. Oggi, infine, errori di riproduzione possono verificarsi per via della coesistenza dei diversi formati televisivi, come per esempio i 4/3 o i 16/9. Ognuno ha specifiche proprie riguardo alle proporzioni. La diversa natura dei segnali e la loro conversione da un formato all'altro possono creare distorsioni.



Da oggi se hai bisogno di una baby sitter per una sera, puoi pagarla con i buoni lavoro.

Buoni lavoro. Semplici, veloci e trasparenti.

Da oggi i rapporti di lavoro occasionali di tipo accessorio sono coperti da assicurazione e garantiscono i contributi pensionistici. Basta usare i buoni lavoro: il datore li ritira all'Inps e il lavoratore li riscuote alle Poste.





### Dietro gli occhi le tracce dei ricordi

Nello sguardo sono racchiuse tutte le scene e i volti della nostra vita, anche se non li ricordiamo più.

E' questa in sintesi la scoperta fatta dai ricercatori dell'Università della California e pubblicata sulla rivista "Neuron". Durante lo studio, gli esperti hanno osservato la relazione tra l'attività dell'ippocampo (il cui ruolo è fondamentale per la memoria a lungo termine) e quella dei movimenti oculari.

La ricerca ha messo in evidenza che **gli occhi si soffermano di più su un volto o un oggetto già visto**, anche se fondamentalmente non ricordano né dove né quando dimostrando così, che i ricordi esistono anche se noi li abbiamo dimenticati.

### "Long Life Battery" di Hp, le batterie che durano di più e danneggiano meno l'ambiente

Long Life Battery sono le nuove batterie per notebook di Hp, che offrono una maggior



durata e minor impatto ambientale. Grazie ai nuovi dispositivi, l'utente potrà avere a disposizione un prodotto, presentato dall'azienda

come in grado di offrire una durata tre volte maggiore rispetto alle batterie tradizionali. Basate sulla tecnologia Sonata Lithium-ion di Boston Power agli ioni di litio, le nuove batterie di Hp possono essere caricate più di 1.000 volte prima che la capacità incominci a degradarsi. Ciò equivale a una carica al giorno per tre anni - quattro anni; inoltre, possono essere caricate al 90 per cento della capacità in 90 minuti. La batteria a lunga durata offre anche vantaggi a livello ambientale, come l'esigenza di sostituire le batterie meno frequentemente, e la minore necessità di smaltimento. Boston Power ha ricevuto il riconoscimento Nordic Ecolabel per la produzione di batterie ricaricabili Li-ion. I clienti Hp in possesso di notebook compatibili, cioè i modelli Hp EliteBook 6930p e HpCompaq 6730b, 6530b e 6735b, possono acquistare le batterie Hp Long Life Battery per sostituire quelle esistenti o utilizzarle come batterie di scorta per i lunghi viaggi, senza dover apportare nessun cambiamento di sistema.

La batteria Hp Long Life Battery è disponibile al prezzo consigliato al pubblico di 139 Euro, iva esclusa.

### Esistono cani che non abbaiano?

Cani da compagnia... molto silenziosi. Sì: il **basenji** è un cane che non abbaia. Ma questo non significa che sia muto. In generale è un animale silenzioso e i suoi versi sono molto particolari: assomigliano a quelli dell'anatra e un po'... allo jodel, il canto tipico del Tirolo. Il motivo? La strana forma della sua laringe.

Il luogo di origine di questa razza è l'Africa centrale (e detto infatti anche "cane del Congo" e il suo nome in lingua bantu significa "indigeno"); i primi esemplari arrivarono in Europa, per la precisione nel Regno Unito, negli ultimi anni dell'800. Ma il basenji, animale da caccia e da compagnia, era già noto agli antichi Egizi nel III millennio a. C. ed è infatti raffigurato in alcune tombe.

**Come riconoscerli?** Le femmine sono alte, da 38 a 41 cm e pesano dai 9 ai 10 kg; i maschi, da 41 a 43 cm e da 10 a 12 kg. I colori sono vari (bianco rosso, bianco bruno, tigrato). La razza è ufficialmente riconosciuta dall'Enci, l'Ente nazionale della cinofilia italiana, come appartenente al gruppo 5, cioè ai cani di tipo primitivo (come podenco portoghese e cimeco dell'Etna) e spitz (husky, samoiado, volpino italiano ecc.).



### Per quanto tempo si può fare a meno di andare di corpo?

L'atto dell'evacuazione è molto soggettivo e dipende dal tipo di alimentazione, dalla quantità di fibre ingerite, dallo stile di vita, dall'attività fisica. L'attività è regolare se espletata 3-4 volte a settimana.

Può anche capitare, come fatto isolato, che si evacui una sola volta in una settimana, come accade quando si è in vacanza e si cambiano abitudini alimentari e orari.

Un caso limite: agli astronauti, se non introducono fibre, può accadere di andare di corpo una volta in un mese. Ma non fa bene: nei casi gravi si arriva a dolori cronici e occlusione intestinale.



### Grasse risate per dimagrire

Perdere peso è un problema? **Rideteci su!** In un'ora di risate infatti, si bruciano le stesse calorie consumate in 30 minuti di sollevamento pesi. Lo sostiene uno studio inglese condotto dalla neuroscienziata **Helen Pilcher** e pubblicato lo scorso gennaio sul sito del quotidiano britannico Daily Mail. Durante una schignazzata aumenta il battito cardiaco e si contraggono i muscoli addominali: un mini lavoro aerobico che se svolto con costanza, secondo la ricercatrice, farebbe perdere anche una taglia in un anno.