

## **BENESSERE – EFFICIENZA FISICA ED AGILITA’ MENTALE**

### **L’ALIMENTAZIONE SALVA NEURONI**

Le vecchie regole di sempre: mangiare frutta e verdura, fare sport, non fumare. Ancora una volta giunge conferma dalla prestigiosa AMA (American Medical Association) della validità scientifica dei precetti più volte ripetuti e che oramai dovrebbero rientrare a far parte del senso comune.

Per sottolinearne l’importanza sono stati stilati i 6 comandamenti per vivere bene:

<p style="text-align: center;"><b>I</b></p>	<p>Se sei fumatore smetti subito. Il fumo è una delle principali cause di morte; è il principale responsabile delle malattie coronariche e di cancro polmonare, alla bocca, all’esofago, alla vescica alla gola e alla cervice. Inoltre fumare accelera l’invecchiamento della pelle, delle ossa e dei polmoni</p>	<p style="text-align: center;"><b>IV</b></p>	<p>Mangia una ricca varietà di cibi naturali, inclusi grano frutta e verdura freschi in grande quantità. Resisti alle tentazioni della gola così da moderare il consumo di cibi che contengono grassi. Tieni sempre d’occhio la piramide nutrizionale per farti un’idea di come mangiare sano.</p>
<p style="text-align: center;"><b>II</b></p>	<p>Se bevi alcool, fallo soltanto con moderazione. Non assumere alcool se sei incinta o se stai guidando oppure lavorando con un macchinario. Se pensi di avere problemi di dipendenza, rivolgiti a un’associazione per alcolisti, o al tuo medico, oppure all’ospedale per ottenere assistenza.</p>	<p style="text-align: center;"><b>V</b></p>	<p>Mantieniti in forma. Non permettere a te stesso e ai tuoi bambini di diventare grasso. L’obesità è collegata a molti gravi disturbi come le malattie del cuore e il diabete mellito. Se sei in sovrappeso prova a cambiare stabilmente abitudini alimentari e attività fisica.</p>
<p style="text-align: center;"><b>III</b></p>	<p>Trova qualche attività fisica che ti piaccia, come camminare o nuotare e impegnati (senza esagerare) per 5 volte a settimana almeno 30 minuti al giorno. La mezz’ora può essere suddivisa in frazioni di 10-15 minuti se è più facile inserirli così nella tua giornata.</p>	<p style="text-align: center;"><b>VI</b></p>	<p>Sottoponiti regolarmente a check up medici. Gli esami possono rilevare molte malattie ancora allo stato iniziale, quando i sanitari possono intervenire con maggiore successo. Puoi chiedere al tuo medico di fiducia ogni quanti mesi/anni il check up dovrebbe essere ripetuto</p>

L'università della California ha predisposto un catalogo degli alimenti favorevoli per le facoltà cognitive.

FERNANDO GOMEZ PINILLA neuro-scienziato dell'università di Los Angeles , ha passato in rassegna 160 studi sul rapporto cibo/cervello ed ha pubblicato su NATURE REVIEWS NEUROSCIENCE i tipi di dieta in grado di migliorare le capacità cognitive e di memoria.

Superano l'esame gli omega 3, acidi grassi di cui sono ricchi pesce azzurro, kiwi e noci, perché facilitano la formazione di molecole che fluidificano il traffico delle informazioni fra neuroni e migliorano la memorizzazione. Quindi mangiare pesce 2-3 volte a settimana è certamente utile, prestare invece attenzione all'assumere omega 3 come integratore in maniera eccessiva che comporterebbe qualche rischio (criticabile l'associazione innaturale di omega 3 con il latte).

Gli antiossidanti frenano il decadimento cerebrale nella terza età, come ad esempio la curcuma (curry), i flavonoidi del vino rosso, cioccolato fondente, thé verde, vitamine C e E (agrumi e oli vegetali).

Azione antidepressiva di qualche entità svolgono l'acido folico degli spinaci, lievito, succo di arancia.

Insomma il cibo è come un farmaco per il nostro metabolismo ed in particolare per l'organo del pensiero, infatti secondo la teoria evuzionistica il volume del cervello umano avrebbe iniziato ad espandersi, proprio quando i nostri progenitori iniziarono a nutrirsi con cibi contenenti acidi grassi del tipo DHA (omega 3-6) che l'organismo non è in grado di sintetizzare.

### Equazione finale:

Efficienza Cerebrale = Dieta + attività fisica + ricco sonno (durante il quale si consolidano i ricordi e si rafforza la memoria)



## BRIDGE

### PROBLEMI DI ATTACCO

I seguenti problemi di attacco sono capitati nel corso di un match internazionale, punteggio IMP. Stavolta però non domandiamo di indicare il miglior attacco, bensì di indovinare quale è stato l'attacco che ha preceduto il disastro.

#### Smazzata N° 1

OVEST	NORD	EST	SUD
-	-	-	2♣*
Passo	2♠**	Passo	3♥
Passo	3♠	Passo	4♦
Passo	5♥	Passo	6♥
Passo	Passo	Passo	

\*Forte

\*\* Non è risposta C r o d o - 8+PO 5+♠.

Le carte di Ovest

♠ 95
♥ 842
♦ 8542
♣ A973

**Smazzata N° 2**

OVEST	NORD	EST	SUD
-	-	-	1♣*
Passo	1♥**	1♠	1SA
Passo	2♣	Passo	2♦
Passo	2♠	Passo	3SA
Passo	Passo	Passo	

\* 17+ Punti Onori

\*\* 6+ Punti onori, meno di 2 controlli (A = 2 controlli, K = 1 controllo)

Le care di Ovest

♠ -
♥ A753
♦ 875
♣ F108754

**SOLUZIONI:**

**Smazzata n° 1**

	♠ KQ1074	
	♥ 10653	
	♦ -	
	♣ KQJ2	
♠ 95	Board n° 1	♠ A832
♥ 842	Contratto: 6♥	♥ 9
♦ 8542	Attacco: ?	♦ 10973
♣ A973		♣ 10654
	♠ F6	
	♥ AKQJ7	
	♦ AKQF6	
	♣ 8	

Nella bermuda bowl del 1953, Ovest per la Svezia attaccò con un atout. Il sud degli USA una volta eliminate le ♥, scartò le ♣ del morto sulle ♦ e concedette soltanto l'Asso di ♠. Nell'altra sala invece la difesa fece in modo di incassarsi subito i 2 assi neri.

Smazzata n° 2

	♠ 109854	
	♥ Q42	
	♦ F10	
	♣ K93	
♠ -	Board n° 2	♠ QF763
♥ A753	Contratto: 4♥	♥ 986
♦ 875	Attacco: A♦	♦ AQ64
♣ F108754		♣ Q
	♠ AK2	
	♥ KJ10	
	♦ K932	
	♣ A62	

Nella bermuda Bowl del 1956 un Ovest americano attaccò F di ♣ ,il quale trovò sulla sua strada la Q singola del compagno che diede a Sud la sua nona presa. Nell'altra sala gli USA si erano fermati a 2 NT.