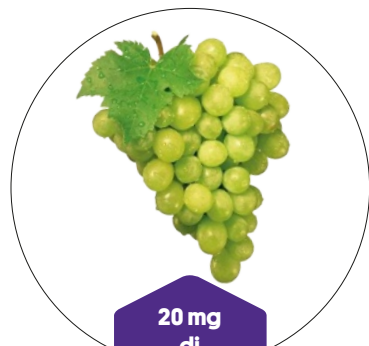


# Uva bianca o nera?

di Irma D'Aria



20 mg di FLAVONOIDI\*



40 mg di FLAVONOIDI\*

\*per 100 g di prodotto

Sono entrambe ricche di vitamine del gruppo B, acido folico, magnesio, potassio e fibre. Ma fra l'uva bianca e quella nera ci sono delle differenze che non si limitano al colore. La prima contiene più zuccheri (glucosio, levulosio, mannosio) e, quindi, è più calorica: quando è a piena maturazione può arrivare ad averne anche 25 g ogni 100. L'uva nera, invece, ha una quota maggiore di flavonoidi, polifenoli e resveratrolo, antiossidanti che aiutano a combattere i radicali liberi e quindi l'invecchiamento. L'uva sultanina? Si distingue per le calorie: 260 per 100 g rispetto alle 60 dell'uva fresca.



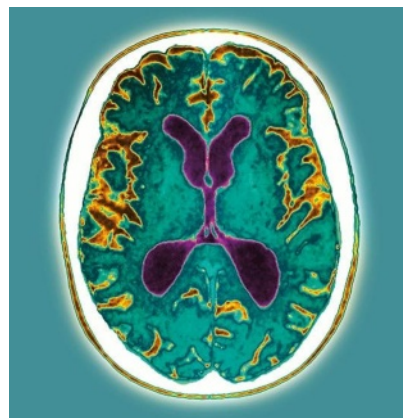
## LA GINNASTICA PER RINFORZARE IL GINOCCHIO SU

donnamoderna.com/news/mese-prevenzione



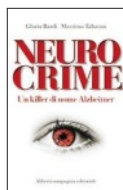
## Il mese della prevenzione

Donna Moderna dedica novembre alla prevenzione dei disturbi del ginocchio in collaborazione con l'équipe del Cts e chirurgia artroscopica dell'ospedale Galeazzi di Milano diretta dal professor Herber Schoenhuber. Gli esperti rispondono il lunedì dalle 15 alle 18 e il mercoledì e il venerdì dalle 9 alle 12 al numero 3470645295. Oppure puoi mandare un'email all'indirizzo: [meseprevenzione@gmail.com](mailto:meseprevenzione@gmail.com).



## UN LIBRO IN PILLOLE

di Cinzia Testa - [@CinziaTesta19](https://twitter.com/CinziaTesta19)



## NEUROCRIME

di Gloria Bardi e Massimo Tabaton (Aliberti compagnia editoriale).

Scritto da un noto neurologo e da una studiosa di bioetica, *Neurocrime* è un thriller che narra tra le righe una storia di Alzheimer. E dà informazioni preziose sulla malattia.

**LA RICERCA DI NUOVE CURE** Il libro inizia con la sperimentazione di una terapia per l'Alzheimer, che sembrerebbe addirittura in grado di guarire dalla malattia. La ricerca, che coinvolge esperti a livello internazionale, è il filo conduttore del libro. Ed è anche un invito a non dare retta a chi propone terapie senza avere ancora conferme scientifiche.

**LA VITA DEI FAMILIARI** La moglie dell'ispettore, uno dei protagonisti del thriller, soffre di Alzheimer. Attraverso la storia di questa coppia è possibile capire quello che provano i familiari dopo la diagnosi, dall'angoscia al senso di impotenza.

**I SINTOMI DELLA MALATTIA** Man mano che si legge il libro, si viene a conoscenza di quello che succede ai malati pochi anni dopo la diagnosi di Alzheimer. Gli episodi sono illuminanti come quello in cui la donna chiama "papà" il marito, sovrapponendo le due persone più amate nella vita.

## SEGNA IN AGENDA



### 18 NOVEMBRE

In 1.250 farmacie ([www.nphitalia.org](http://www.nphitalia.org)) saranno presenti i volontari della Fondazione Rava NPH onlus per la raccolta di farmaci da banco a favore dei bambini poveri in Italia e ad Haiti.



### 19-22 NOVEMBRE

Se sei celiaca o intollerante a pasta e pane non perderti Gluten free expo ([www.glutenfreeexpo.eu](http://www.glutenfreeexpo.eu)), la fiera dei prodotti senza glutine.



### 30 NOVEMBRE-4 DICEMBRE

Appuntamento con Well woman yoga retreat, lezioni di yoga rivolte alle donne a Sasseta alta (Gr). Le tiene il medico Françoise Freedman. Per info: [visioniarborescenti@gmail.com](mailto:visioniarborescenti@gmail.com).



### 31 DICEMBRE

È il termine ultimo della campagna Charity worldwide, per promuovere i controlli della vista: se ti registri sul sito [www.lovetoseechange.com](http://www.lovetoseechange.com), e dichiari che ti impegni a fare una visita oculistica, grazie a te verrà donato 1 dollaro ai Paesi svantaggiati.