

**Questa volta ce la facciamo!**



Sarà mai possibile riuscire a rispettare i soliti buoni propositi (mangiare in modo più sano, andare in palestra, smettere di fumare...) per un periodo più lungo di una settimana? Se fate parte anche voi della grande schiera di chi si ripromette grandi cose che poi regolarmente cadono nel vuoto (perché, lo sappiamo, le belle intenzioni non durano mai), ecco un libro da non perdere. Ricco di buoni consigli, da seguire uno per uno. Marie Belouze-Storm, **Come rispettare i buoni propositi**, Morellini, € 9,80.

# mente & corpo



Noi spesso non li ricordiamo, ma per la scienza i nostri sogni ormai sono un libro aperto. A luci rosse

**N**eppure i sogni sono più un segreto. Uno psicologo canadese dell'università di Montreal è riuscito a "radiografarli". Svelandone, per la prima volta su basi scientifiche, il contenuto. Il risultato? Gran parte di ciò che sogniamo è di natura erotica. Non solo: noi donne abbiamo fantasie molto più sofisticate rispetto agli uomini e, mentre i nostri sogni sessuali hanno spesso trama e protagonisti reali, quelli maschili possono concentrarsi su singole parti anatomiche. Il fatto è che, spesso, una volta svegli, li dimentichiamo. Dagli studi condotti risulta che, in media, ognuno di noi ricorda due sogni alla settimana, quando in realtà ne facciamo da tre a sei per notte.

*Futuro prossimo*

## Osteoporosi: basta una radiografia

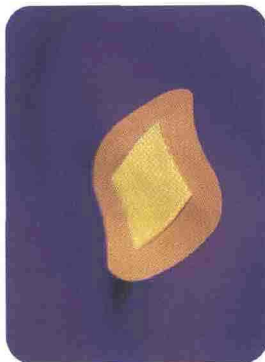
Con una normale radiografia ai denti sarà possibile diagnosticare il livello di osteoporosi. Un team di ricercatori ortopedici e dentisti, delle università di Manchester, Atene, Leuven e Amsterdam, ha messo a punto un software rivoluzionario in grado di misurare lo spessore della parte più esterna della mandibola, di confrontarlo con i parametri standard e di valutare se il valore è fuori scala, cioè inferiore ai 3 millimetri. Il sistema è già stato **sperimentato con successo su 650 donne**. L'obiettivo è quello di arrivare a sostituire la Moc, l'esame attualmente più diffuso per la diagnosi dell'osteoporosi.



LA BUONA NOTIZIA

## Un cerotto contro il Parkinson

I malati di Parkinson hanno a disposizione una nuova arma contro la malattia. Dopo i risultati dell'ultima fase di verifica, che ha coinvolto più di mille pazienti, la Fda (l'ente americano di valutazione dei farmaci) ha dato l'ok al cerotto a base di rotigotina. **Si tratta di un farmaco agonista della dopamina**, formulato in modo da essere rilasciato per via transdermica. Il cerotto rimane a contatto della cute per 24 ore e quindi viene sostituito da uno nuovo. La terapia è in grado di migliorare i movimenti e la capacità di svolgere le normali funzioni quotidiane, compromesse dal tremore.



84,2%

Gli italiani che credono nel colpo di fulmine. Secondo uno studio Usa basta mezzo secondo per capire se l'altro è un potenziale partner

ricerca KIJUJ.I.T