

Sei in: [Home](#) / [Italia](#) / [Ambiente e Ricerca](#)

IN FORMA E INFORMATI: È DEDICATO AL WELLNESS IL NUOVO ALMANACCO DELLA SCIENZA DEL CNR

06/06/2020 - 19:36

ROMA | aise| - Come fare a recuperare, dopo tanti mesi di lockdown, una buona forma fisica e psicologica? Tanti i consigli proposti nel nuovo numero dell'Almanacco della Scienza, il magazine del [Consiglio nazionale delle ricerche](#) disponibile online da questa settimana sempre all'indirizzo www.almanacco.cnr.it

Un Focus monografico sul wellness potrebbe sembrare una scelta di evasione o addirittura fuori luogo se non considerassimo che, proprio dopo il lungo lockdown, recuperare una buona forma fisica e psicologica è una priorità generale. Per questo, il [Cnr](#) ha deciso di proporre questo tema, ideato prima dell'emergenza Covid-19, chiedendo consiglio agli esperti e ai ricercatori del [Cnr](#) e dando ampio spazio al tema anche nelle altre rubriche.

Per cercare, insomma, di tenerci correttamente informati per tenerci in forma.

Matteo Guidotti dell'Istituto di scienze e tecnologie chimiche "Giulio Natta" illustra come rendere sicuri i luoghi in cui si fa sport, mentre al giro d'affari legato al settore del fitness è dedicato l'intervento di Antonio Coviello, economista dell'Istituto di ricerca su innovazione e servizi per lo sviluppo.

Francesca Denoth dell'Istituto di fisiologia clinica (Ifc) spiega come evitare che la preoccupazione per il raggiungimento della forma fisica si trasformi in vigoressia; all'opposto, Marco Mirolli dell'Istituto di scienze e tecnologie della cognizione si concentra sui benefici della mindfulness in numerosi disturbi causati dallo stress.

Due articoli riguardano l'alimentazione: bevande e cibi giusti da assumere in base al tipo di attività fisica che si pratica è l'oggetto dell'intervento del medico Roberto Volpe dell'Unità prevenzione e protezione; della sempre maggior diffusione del consumo di cibi "free" parla invece Marika Dello Russo, dell'Istituto di scienze dell'alimentazione. Infine, Liliana Cori e Fabrizio Bianchi dell'Ifc riflettono sulla reale possibilità di "stare bene", con lo spettro del Coronavirus ancora presente, anche in funzione dell'azione ansiogena talvolta esercitata dai media.

Lo sport è al centro anche del "Faccia a faccia" con il capitano della nazionale italiana di rugby Luca Bigi, e di "Altra ricerca", che ricorda il bando della Fondazione con il Sud che sostiene interventi per le attività sportive come mezzo di inclusione.

Il benessere è invece il tema di uno dei Video, in cui si forniscono consigli per lavorare in smart working in pieno confort. Si parla però di Covid-19 anche in Altra ricerca, con le iniziative del Ministero dell'università e della ricerca, dell'Unione Europea, della Regione Liguria e dell'Associazione Velletri 2030; nelle Recensioni, in cui si ospitano tra gli altri il volume "Salute senza confini" dell'epidemiologo Paolo Vineis e il magazine "Plus!", che riserva largo spazio alle misure messe in atto dal Governo per contrastare la pandemia. Nei Video, infine, si indicano le corrette modalità per sanificare le chiese. (aise)



 Email  Stampa  PDF

    

< ARTICOLO PRECEDENTE

PROGETTARE LA VITA AI TEMPI DEL COVID-19 STUDIANDO DATI SATELLITARI: AL VIA L'HACKATHON COPERNICUS

Articoli Relativi

 **PROGETTARE LA VITA AI TEMPI DEL COVID-19 STUDIANDO DATI SATELLITARI: AL VIA L'HACKATHON COPERNICUS**
05/06/2020 - 15:48

 **ENEA: ONLINE IL QUESTIONARIO PER CAPIRE COM'È CAMBIATO IL NOSTRO RAPPORTO CON LA NATURA**
04/06/2020 - 17:22

 **IL SIMULATORE DI CAMPO "MICROCOSMO ENEA-FOS" METTE "RADICI" AL NORD**
03/06/2020 - 18:08

 **SPLICEOSOMA: COME SI PROPAGA L'INFORMAZIONE GIUSTA NELLE CELLULE**
01/06/2020 - 18:37

 **INNOVAZIONE: IL MICROCOSMO ENEA-FOS METTE "RADICI" AL NORD**
31/05/2020 - 17:12

 **COVID-19: UN'ANALISI INTERDISCIPLINARE TRA DIRITTO, MEDICINA E NUOVE TECNOLOGIE**