



## Il peperoncino aiuta a perdere peso

Mangiare piccante può aiutare a smaltire i chili di troppo. È la conclusione di uno studio dell'Università di Memphis (Usa), pubblicato su *Lipids in health and disease*. Sono stati monitorati venti uomini e donne cui era stata somministrata una dose di 100 milligrammi di capsaicina (la sostanza responsabile del sapore pungente del peperoncino) e si è notato in tutti i soggetti un aumento dei livelli di acidi grassi liberi, elementi che per complessi meccanismi biochimici accelerano la riduzione di grasso nei tessuti adiposi. Sebbene sul potere dimagrante del peperoncino esistano altri studi precedenti, i ricercatori avvertono che per verificare l'ipotesi sono necessarie ulteriori ricerche.

## Russi? Dormi con una pallina da tennis

Se il tuo partner è disperato perché di notte sembri un trattore, prova una soluzione semplice: cuci una taschina dietro la schiena del pigiama e infilaci una pallina da tennis. «Questo trucco impedisce di dormire supini e obbliga a girarsi sul fianco, posizio-

ne in cui si russa meno», suggerisce Gioacchino Mennuni ([Gioacchino.Mennuni@ok.rcs.it](mailto:Gioacchino.Mennuni@ok.rcs.it)), direttore del Centro del sonno della Cattolica di Roma. Il risultato è garantito: sdraiati di lato si favorisce il passaggio dell'aria nella gola, riducendo il rumore notturno.

## I cani ci riconoscono dalla faccia

Altro che fiuto eccezionale: se il vostro cane vi viene incontro scozzinzolando, è segno che vi ha guardato in faccia e vi ha riconosciute. La prova di questa capacità viene da un esperimento condotto da Paolo Mongillo, veterinario ed etologo dell'Università di Padova che ha pubblicato i risultati sulla rivista *Animal Behaviour*: i quattro zampe che si sono trovati di fronte il proprio padrone con il volto coperto hanno mostrato molto meno interesse.

## LENTI MARRONI SE VAI SULLA NEVE

Quando si va in montagna d'inverno non bisogna dimenticare gli occhiali da sole. «Quelli con montatura fasciante e lenti marroni o verdi sono i

più adatti per proteggere gli occhi dai riflessi della neve», spiega Paolo Scaroni ([Paolo.Scaroni@ok.rcs.it](mailto:Paolo.Scaroni@ok.rcs.it)), direttore dell'oculistica al Sant'Anna di Brescia.



## La pillola rende le donne più gelose

Gli estrogeni presenti nelle pillole anticoncezionali avrebbero un effetto sulla psiche femminile. Secondo uno studio condotto su 275 volontarie dall'Università di Stirling (Scozia) e pubblicato

sulla rivista *Personality and individual differences*, sono i farmaci con un'alta concentrazione di questi ormoni a rendere le donne più possessive e dubbiose circa la fedeltà del partner.