

Scritto da Eva Forte  
Giovedì 22 Aprile 2010 16:59

---



Sul quotidiano britannico Daily Mail un gruppo di medici ha stilato una lista di falsi miti da sfatare per quanto riguarda la salute. Vediamo quelli che riguardano la sfera femminile.

Per quanti credono che portare i **tacchi alti** faccia male alla schiena ecco che arriva la notizia che non solo non è vero, ma addirittura a danneggiare la salute della spina dorsale e delle gambe sono le scarpe senza tacco e gli infradito.



Tacchi sì, sempre anche se non si raccomandano quelli vertiginosi. Un tacco modesto innalza dal terreno, alleviando tendini, ginocchia e schiena verso una migliore postura.

Questo perché le scarpe raso terra trasferiscono lo stress direttamente sulla schiena.

Insieme ai miti da sfatare, leggiamo anche di consigli per un acquisto ottimale per le scarpe perfette. Visto che a tutte le donne si gonfiano più o meno i piedi a fine giornata, meglio fare shopping nel tardo pomeriggio.

Un altro falso mito: riposare e **oziare durante il weekend** non è così vantaggioso per ritrovare la giusta energia, ma addirittura porta al "mal di testa del fine settimana", dovuto proprio al cambio di abitudini.

Infatti, modificare il sonno ha un effetto pesante sull'ipotalamo, responsabile del bilanciamento degli ormoni che possono scatenare il mal di testa.

Con l'Estate alle porte leggiamo anche che usare le **creme solari** solo con la bella stagione non è salutare. Dovremmo usarle tutto l'anno, per proteggerci dai raggi UV che possono passare anche attraverso i brutti nuvoloni invernali.