



Nutrizione

C'È UN'APP DEDICATA ALLE CASTAGNE

La castagna, chiamata anche "il cereale che cresce sugli alberi", è ricca di vitamine, minerali (soprattutto ferro), amminoacidi essenziali ed è priva di colesterolo e di glutine. Per avvicinare i giovani a questo prezioso frutto il Crea, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, ha realizzato un'app gratuita: Lady Castagna, il frutto nascosto nel riccio.

Attraverso giochi e testi, i ragazzi (ma anche gli adulti) possono apprendere, oltre alle caratteristiche nutrizionali e botaniche, le tradizioni e la storia della castanicoltura. Il tutto in modo giocoso, ma con rigore scientifico. La app si può scaricare da Google Play e da Apple Store, dal sito della Rete Rurale (reterurale.it) e da quello del Crea - Area Divulgazione (sito.entecra.it/portale/cra_divulgazione.php). **S.P.**

Psicologia

LE 4 PERSONALITÀ PIÙ DIFFUSE

Egocentrico, riservato, esemplare e medio: sono questi i 4 tipi di personalità più diffusi secondo uno studio della Northwestern University pubblicato su *Nature Human Behaviour*. La ricerca, condotta su un milione e mezzo di persone, ha identificato nell'egocentrico la persona molto estroversa ma in realtà poco aperta, coscienziosa e gradevole. L'uomo riservato, invece, è il suo esatto opposto: poco estroverso e ansioso, ma gradevole con gli altri e coscienzioso. L'esemplare è il buon leader, affidabile e aperto a nuove idee. Infine il medio, molto ansioso e poco aperto con gli altri (è la tipologia più comune). **A.P.**



Tendenze

OPACO, RAFFINATO, SENZA ECCESSI: È IL NUOVO MAKE UP

Contrordine. Dopo anni di glossy, stagioni di shining, effetti vinilici e riflessi glitter, le luci del make up si attenuano. Anzi si spengono del tutto, a dar fede alla tendenza che ha visto la neosposa del duo Ferragnez dire sì con un trucco naturale e superstar dell'ultimo Festival di Venezia, come Cate Blanchett e Natalie Portman, scivolare sul red carpet splendenti ma senza zigomi catarifrangenti e labbra vetrificate. La conferma arriva anche dai brand: è appena uscita la collezione capsule, Le Mat de Chanel, tutta all'insegna dell'effetto opaco, dall'ombretto allo smalto. «Archiviati per ora gli effetti glow, ma anche i contouring e gli strobing eccessivi, c'è un ritorno a un trucco più grafico ed elegante», conferma Donatella Ferrari, national face designer Italia per Giorgio Armani Beauty. In realtà è un maquillage da sempre considerato più difficile per chi non è a proprio agio con pennelli e spugnette. «I nuovi prodotti», rassicura la make up artist, «non sono spenti ma vellutati perché si avvalgono di texture ricche di pigmenti "asciutti", sono cremosi e performanti, quindi molto più semplici da maneggiare». La rivoluzione mat tocca tutte le referenze del make up, dagli ombretti per valorizzare lo sguardo, ai fondotinta, Ir ciprie e i blush per illuminare l'incarnato, fino ai rossetti e le matite per le labbra (senza dimenticare lo smalto). Ma dona proprio a tutte? «È un trucco più raffinato e glam che s'intonerà perfettamente agli splendidi abiti neri del prossimo inverno», conferma la consulente d'immagine Rossella Migliaccio. «Alle più giovani consiglio comunque di spezzare il grafismo di questo make up con un tocco glossy sulle labbra, mentre le signore saranno impeccabili e sexy con un lipstick mat a lunga durata». **C.G.**