

## Essere e benessere

### La paura

Oggi è l'anniversario del giorno della grande paura, quella dell'attacco alle Torri Gemelle. La paura è una delle emozioni più importanti che influenzano il nostro comportamento. Oggi ne parliamo insieme a Dr. Giampaolo Perna, Psichiatra e Dottore di Ricerca, Responsabile Centro per i Disturbi d'Ansia e Day Hospital Psichiatrico, San Raffaele Turro, Milano.

#### Una mela al giorno

Oggi con il dott. Franco Confalonieri, medico sportivo, responsabile del Centro Sportivo DDS - Dimensione dello Sport di Settimo Milanese.

In chiusura sfatiamo un'altra credenza: è vero oppure no che il latte disintossica? Lo scopriremo con il prof. Scapagnini, prof Associato di Bio Chimica all'Università del Molise.

12.09.07

<http://www.radio24.ilsole24ore.com/programmi/Essere-e-Benessere/>