

## GLI SPORTIVI CAMPIONI DI FOLLOWER

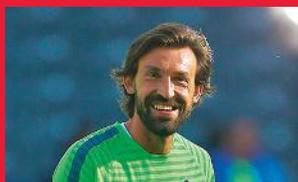
Nell'era dei social la fama dei big dello sport si misura contando il numero di follower. L'Osservatorio Social Vip ha classificato gli sportivi italiani più seguiti su Facebook, Twitter e Instagram durante il 2018. Ecco, in basso, il podio dei campioni più seguiti.



**oltre 25 milioni**  
Valentino Rossi



**21,6 milioni**  
Mario Balotelli



**18,4 milioni**  
Andrea Pirlo



**15,1 milioni**  
Gianluigi Buffon

## Alimentazione

### L'OLIO EXTRAVERGINE È UN FARMACO

Da alimento salutare, è diventato "medicinale". L'olio extravergine di oliva è stato "promosso" dalla Food and Drug Administration, l'ente governativo statunitense che vigila sulla regolamentazione di cibi e farmaci distribuiti sul territorio nordamericano, e ha autorizzato i produttori a scriverlo nell'etichetta. Questo il motivo: «Prove scientifiche, ancora non conclusive, ma promettenti, suggeriscono che il consumo quotidiano di circa un cucchiaino e mezzo (20 g) di oli contenenti alti livelli di acido oleico può ridurre il rischio di malattia coronarica». L'olio però non deve far aumentare il numero totale delle calorie che si assumono quotidianamente: deve essere utilizzato per sostituire i grassi saturi, come ad esempio quelli presenti nel burro e nel formaggio. **M.C.**

## Iniziative

### I PICCOLI PAZIENTI DIVENTANO ARTISTI

Anche l'ospedale può diventare un ambiente creativo, come prova la mostra "Ciao Sono Io". Presso La Balena, spazio della Triennale di Milano dedicato ai più piccoli, fino al 13 gennaio saranno esposti circa 100 silù, sagome-autoritratto realizzate dai bambini ricoverati durante l'anno nel reparto di pediatria dell'Ospedale Gaetano Pini di Milano. Inoltre, un video mostra le immagini di come sono stati sviluppati i lavori e i momenti di clownterapia e divertimento dedicati ai piccoli pazienti (per saperne di più fai clic su [triennale.org](http://triennale.org)). **G.A.**



## HA INNESCATO LA TRAGEDIA

Durante l'esibizione di Sfera Ebbasta, il trambusto che si è creato in seguito alla diffusione dello spray urticante ha causato 6 vittime



## Sicurezza

### TUTTI I DANNI CAUSATI DALLO SPRAY AL PEPERONCINO

Quando ne fu autorizzata la vendita, nel 2011, non era stato messo in conto che gli spray urticanti al peperoncino avrebbero rapidamente perso l'originaria funzione di difesa personale, diventando uno strumento di offesa. Come invece è accaduto: la recente tragedia della discoteca di Corinaldo (Ancona) è la punta di un iceberg fatto di decine di episodi analoghi segnalati nelle discoteche di tutta Italia, durante concerti e altri eventi di massa come quello di piazza San Carlo a Torino nel giugno 2017 (una donna morta e oltre 1500 feriti). Lo spray è usato per provocare il panico e rapinare i presenti: «Si avverte subito un forte bruciore alla gola e agli occhi, che cominciano a lacrimare mentre il naso