

STOP  
ALLE  
BUFALE

## Non è vero che nel riso c'è la plastica



Sui social sta circolando un video con una sorta di trucco domestico per scoprire se nel riso sono presenti sostanze estranee, addirittura pezzettini di plastica. Nel filmato si versa una manciata di chicchi in una padella rovente e dopo poco si vedono dei puntini neri che sarebbero, secondo l'autore, frammenti di plastica annerita. Si tratta di un falso, creato ad arte per diffondere l'allarmismo. Per saperne di più: [starbene.it/salute/news/plastica-riso](http://starbene.it/salute/news/plastica-riso)

**Gianluca Liva**, dell'associazione Factcheckers, di divulgazione sulla verifica delle notizie [factcheckers.it](http://factcheckers.it)

22 **Starbene**

NUOVE FRONTIERE

# In futuro tutti potremo avere un super cervello

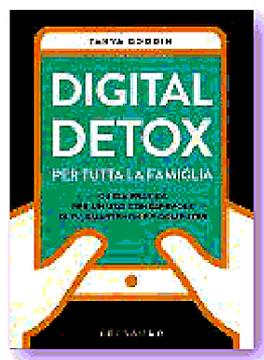
di Paola Rinaldi

**T**utti sognano un super cervello. E così aumenta il consumo di farmaci, ormoni e integratori che promettono di migliorare la memoria, facilitare l'apprendimento e annullare la fatica. Nel libro *Cervello senza limiti* (Codice Edizioni, 19 €), la giornalista Johann Rossi Mason compie un viaggio fra usi (e abusi) delle sostanze legali in grado di farci sostenere i ritmi di un mondo sempre più competitivo. «Sono lontani i tempi in cui si pensava che ognuno di noi sfruttasse solo il 10% delle proprie capacità cerebrali», racconta l'autrice. «Oggi tutti vogliamo estendere i limiti naturali per impedire alla fatica di fermarci: al momento è l'Europa a detenere il primato del maggiore incremento dell'uso di questi stimolanti, con punte nel Regno Unito: dal 5% della popolazione nel 2015 al 23% nel 2018. Ma il record è ancora detenuto dagli Stati Uniti, dove oltre il 30% degli americani assume pillole per la mente». Ma c'è di più: le neuroscienze hanno individuato molecole che potrebbero diminuire l'impatto dei ricordi traumatici, migliorare la vita di persone molto timide, addirittura pilotare l'innamoramento. «Insomma, il mondo scientifico sta puntando a farci vivere pienamente, in ogni campo, possibilmente liberi dal decadimento mentale. Ma questi farmaci sono pericolosi? La sfida dei prossimi anni sarà rispondere a questo e altri interrogativi, creando anche una regolamentazione che protegga da eventuali eccessi».

LA GUIDA PRATICA

## Metti il freno all'hi-tech

*Digital detox per tutta la famiglia*  
di Tanya Goodin  
**12,90 €**  
Gribaudo editore



Tv, smartphone e computer stanno monopolizzando il tempo libero della tua famiglia? Questa guida insegna a riscoprire la gioia di scollegarsi ogni tanto dalla tecnologia e riconnettersi col mondo offline.