



MILANO
FINANZA

Personal

Investire nella Qualità della Vita



MY TECH Prestazioni e dotazione fotografica migliorata a un prezzo molto interessante

P30 Lite ma non troppo

di Davide Fumagalli

Forte di una fotocamera frontale migliorata e un'iniezione di memoria ram a vantaggio delle prestazioni, Huawei P30 Lite New Edition conferma l'eccellente rapporto prezzo/qualità del predecessore. Lo smartphone, ultimo membro della famiglia P30 che ha ottenuto risultati lusinghieri per le ottime prestazioni e la dotazione fotografica completa a un prezzo, 349 euro, sicuramente interessante per le caratteristiche offerte. Con un display da 6,15 pollici, molto luminoso e caratterizzato da bordi sottili, P30 Lite si è dimostrato nel corso della prova perfetto per ogni utilizzo, con una tastiera virtuale di dimensioni adeguate per essere utilizzata confortevolmente anche per la scrittura di e-mail e messaggi lunghi e una risposta veloce e precisa. Grazie alla collocazione del sensore per le impronte digitali nella parte posteriore e alla fotocamera an-

teriore integrata centralmente nel display all'interno del piccolo notch a forma di goccia, la superficie frontale dello smartphone è pressoché completamente occupata dallo schermo, a tutto vantaggio dell'ergonomia: il P30 Lite entra infatti con facilità anche nel taschino della giacca e si impugna agevolmente anche grazie al peso di appena 159 grammi. Come con tutti i modelli della famiglia P30, Huawei ha curato molto materiale e qualità costruttiva dello smartphone, che strizza l'occhio ai consumatori più giovani con il colore cangiante della cover posteriore, specialmente nella versione Peacock Blue che cambia continuamente sfumature di colore a seconda della luce. Le prestazioni sono assicurate dal processore Kirin 710 affiancato nel P30 Lite New Edition da ben 6 Gb di ram, sufficienti per gestire contemporaneamente un numero elevato di app senza alcun rallentamento. Anche la memo-

ria, ora di 256 Gb, è capace di ospitare senza problemi migliaia di fotografie e video catturati con le fotocamere dello smartphone,



compresa quella anteriore per gli appassionati di selfie. La nuova camera anteriore è ora supportata da un sensore da 32 megapixel e dispone della modalità Super

Selfie Night, che utilizza algoritmi di intelligenza artificiale per scattare una serie di fotografie a distanza ravvicinata e combinarle poi in un'unica immagine priva di rumore digitale, o quantomeno con nitidezza e fedeltà cromatica superiore a quella di smartphone privi di questa tecnologia. Nel corso della prova la camera anteriore ha dimostrato di saper catturare immagini di buona qualità in interni e in condizioni di luce scarsa, anche grazie alla capacità di riconoscere automaticamente 8 tipi di scene adattando conseguentemente i parametri di scatti, con una leggera tendenza a sovraesporre immagini e filmati. Ancora più elevata, specialmente per la fascia di prezzo del P30 Lite, la qualità di foto e video registrati dalla fotocamera principale posteriore, affiancata da un'ottica ultra grandangolare e da un obiettivo per la gestione via software della profondità di campo. La camera principale

dispone infatti di un obiettivo da 48 megapixel complessivi con tecnologia quadpixel, che unisce cioè i dati raccolti da quattro pixel adiacenti per aumentare la fedeltà cromatica e la nitidezza in ogni condizione di luce, anche quelle meno agevoli. Nel corso della prova le foto e i video hanno mantenuto le promesse, anche in condizioni di luce non ideale grazie all'uso della funzione Notte. Meno soddisfacente la qualità dei ritratti, gestiti tramite un algoritmo software unendo le immagini registrate dalla camera principale con quelle dell'obiettivo da 2 megapixel, mentre l'obiettivo ultra-grandangolare ha mostrato ancora una volta la propria utilità, riuscendo a catturare l'intera scena anche in ambienti chiusi. Come da tradizione Huawei, anche il P30 Lite New Edition ha dimostrato nel corso della prova un'eccellente autonomia, arrivando a sera con una confortante percentuale di batteria residua anche in caso di uso intenso. (riproduzione riservata)

SALUTE

Un lactobacillo può incidere sui geni controllori dei ritmi sonno-veglia

Un probiotico per dormire meglio

di Elena Correggia

Dall' *lactobacillus rhamnosus HN001*, un fermento lattico fisiologico, può arrivare un aiuto per chi ha disturbi del sonno. A dimostrarlo è uno studio dell'Università del Colorado, condotto in collaborazione con la School medica dell'Università della California e del Mead Johnson Nutrition di Evansville, negli Stati Uniti. Gli effetti benefici sulla qualità e quantità di sonno, in particolare del sonno profondo, secondo i risultati della ricerca sono prodotti dal probiotico attraverso la correzione della disbiosi, ovvero dell'alterazione degli equilibri del microbiota intestinale (l'insieme dei batteri che convivono con l'organismo in modo simbiotico all'interno del tratto

gastro-intestinale). Un'altra azione positiva è svolta dal lactobacillo mediante la produzione di acidi grassi a catena corta, come l'acido butirrico, che sarebbero in grado di regolare l'espressione dei geni controllori dei ritmi sonno-veglia. «Si tratta di uno dei vari studi condotti recentemente che dimostrano l'esistenza di una relazione biunivoca fra sonno e microbiota intestinale, entrambi esposti alle alterazioni dei ritmi circadiani e in grado di influenzarsi a vicenda», spiega il professor Claudio Mencacci, psichiatra, direttore del Dipartimento di neuroscienze, salute mentale e dipendenze dell'Ospedale Fatebenefratelli-Sacco di Milano e past president della Società italiana di psichiatria. Mencacci è fra i relatori del convegno sul rapporto fra ansia, stress, disturbi del sonno e mi-

crobiota in programma oggi, 18 gennaio, all'hotel Michelangelo di Milano. «Si è visto che la riduzione e frammentazione del sonno, favorite dal carico di attività lavorative ed extralavorative dello stile di vita contemporaneo (noto anche come "social jet-lag"), inducono la proliferazione dei batteri patologici all'interno del microbiota intestinale. È stato però anche verificato che il recupero dei corretti ritmi sonno-veglia produce il miglioramento del microbiota nell'arco di alcuni mesi». Altre ricerche evidenziano ancora come i ritmi circadiani siano la causa, insieme con una dieta ad alto contenuto di zuccheri e grassi, oltre che di disbiosi anche di squilibri nel metabolismo che possono condurre a obesità, insulino-resistenza e altre patologie metaboliche». Attraverso il già noto asse di comunicazione

intestino-cervello, le ricadute positive dei probiotici possono andare oltre il sonno e riguardare in generale l'umore, al punto che per alcuni di questi microrganismi è stato coniato il termine di psicobiotici. Sul tema interverrà al convegno Ted Dinan, professore di psichiatria all'Università di Cork, che ha condotto studi sul possibile uso di un'integrazione probiotica per ridurre i livelli di stress e ansia e migliorare le funzioni cognitive.

«Si tratta di una nuova frontiera da approfondire ulteriormente per definire strategie terapeutiche mirate, ma che mette in evidenza la centralità dell'eubiosi, ovvero dell'equilibrio e del buon funzionamento del microbiota intestinale quale condizione essenziale per la salute dell'organismo nel suo complesso», aggiunge Mencacci. (riproduzione riservata)