

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

LE VIRTÙ DELLA BUCCIA

di Caterina Costa

Siamo proprio sicuri che gli scarti del cibo siano sempre da buttare? Nel caso della frutta, per esempio, la parte immediatamente sotto la buccia contiene sostanze antibiotiche naturali, enzimi, vitamine e sali in concentrazioni che, generalmente, superano quelle presenti nella polpa. L'ennesima conferma in questo senso arriva da uno studio di Christopher Adams, endocrinologo dell'Università dello Iowa, che ha individuato nella buccia di mela una sostanza brucia grassi, l'acido ursolico, in grado di aumentare la massa muscolare e il grasso «buono», quello bruno, che aiuta a bruciare calorie, regola il bilancio energetico dell'organismo e la temperatura corporea. Inoltre, l'acido ursolico abbassa il tasso di zuccheri nel sangue e il colesterolo, proteggendo dal diabete e dall'obesità.

Quella a base di mela, dunque, è una vera e propria cura naturale quotidiana, considerando che può essere mangiata a ogni pasto perché non provoca fermentazioni intestinali. Occhio, però, alla provenienza: per evitare residui di pesticidi dannosi, meglio sceglierla da agricoltura biologica.



18 per cento: riduzione del rischio di sviluppare cancro alla mammella nelle consumatrici abituali di mele.

7 mg: quantità di vitamina C contenuta in 100 g di mela.

7.000 le varietà di mela nel mondo.

45 le calorie fornite da 100 grammi di mela.

UN CENTRO PER COMBATTERE LA SIDS

È ancora relativamente rara, ma nel mondo è tuttora la prima causa di morte per i bambini da un mese al primo anno di vita. La Morte improvvisa del lattante (Sudden infant death syndrome, o Sids), più nota come «morte in culla», si verifica in neonati sani, nel sonno, e spesso rimane inspiegabile anche dopo indagini anatomopatologiche. All'Ospedale pediatrico Gaslini di Genova, dove c'è un centro di riferimento regionale per la prevenzione e lo studio della Sids, si è appena svolto un convegno nato dall'esigenza di fornire aggiornamenti sulle possibili cause genetiche di questo terribile evento. Inoltre, il centro ligure, che ha l'obiettivo primario di ridurre i decessi infantili, riserva speciale attenzione ai neonati che, mostrando sintomi di eventi rischiosi per la vita, hanno bisogno di immediate manovre rianimatorie.
Info: (antonellapalmieri@ospedale-gaslini.ge.it). S.O.

L'abbronzatura inizia a tavola

Prima Scipione, poi Caronte. In attesa del prossimo anticiclone dal nome fantasioso che alimenterà l'afa estiva, Coldiretti ha pensato di stilare un'utile classifica della frutta e della verdura di stagione che possono non solo aiutarci ad abbronzarci meglio, ma anche a proteggerci dai colpi di calore e a sopportare meglio il grande caldo. Ai primi posti della top ten ci sono carote, radicchi e albicocche; seguono cicoria, lattuga, melone, sedano, peperoni, pomodori, pesche gialle, cocomeri, fragole e, infine, le ciliegie. Ecco le caratteristiche fondamentali di questi alimenti: la vitamina A (ben 1.200 microgrammi per 100 grammi nelle carote), capace di stimolare la produzione di melanina (il pigmento che scurisce la pelle quando ci esponiamo al sole), poi le vitamine E, C e i preziosi sali minerali. Gloria Ghiara



Gettyimages, Corbis, PhotoMasi



Sulla nostra pelle

di **Magda Belmontesi**

Specialista in Dermatologia e docente del master di Medicina estetica all'Università di Pavia

COME MIGLIORARE il contorno occhi

«Vorrei sapere qual è la tecnica migliore per correggere le "zampe di gallina" intorno agli occhi».

Lucia Fabbri, Ancona

Le cosiddette «fine lines», sottili rughe intorno agli occhi, possono essere visibili in movimento, per esempio quando si sorride, oppure a riposo. Poiché questa parte del viso è la più esposta alle dermocontrazioni, data la sua grande mobilità muscolare, nonché lo spessore ridotto (0,5 millimetri contro 1,75-2,5 delle altre zone), i trattamenti devono essere studiati, ed eventualmente combinati, in base ai peculiari segni clinici.

In linea di massima, per le rughe da contrazione muscolare, la tossina botulinica di tipo A funziona bene, permettendo di minimizzare l'entità di quelle che vanno dall'angolo dell'occhio verso la parte alta del sopracciglio.

Quelle che si vedono a riposo, invece, rispondono meglio alle iniezioni di acido ialuronico a effetto «skinbooster», cioè idratante. Ottimi anche i peeling, purché specificamente formulati. Per e-



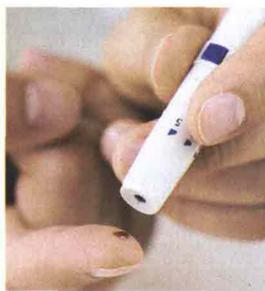
sem pio, quelli che associano acido trichloroacetico a bassa concentrazione e acido lattico in una formula che ottimizza l'azione esfoliante, riducendo rischi d'irritazione. Possono essere utili anche alcune tecnologie specifiche. Come il laser CO₂ frazionato che, agendo con alta precisione al livello di profondità desiderato, minimizza il danno termico sui tessuti.

Questo strumento crea dei microscopici forellini nella pelle (delle dimensioni di circa 150 micron, cioè 150 milionesimi di metro) in cui il calore produce una retrazione delle fibre di collagene e, successivamente, la produzione di nuove fibre. Di conseguenza, il tessuto si distende in superficie e la visibilità delle linee si riduce.

Inviare le vostre lettere per **Magda Belmontesi** all'indirizzo di posta elettronica gioiaposta@hearst.it

Tutto sul diabete

Medici e pazienti alleati contro il diabete grazie a corsi ad hoc. Promossi dall'Associazione italiana diabetici (Aid), si basano sull'evidenza che, spesso, la malattia vince per un difetto di comunicazione tra malato e specialista. Da qui l'esigenza di un approccio che abbracci tutti gli aspetti della patologia, convincendo gli ammalati a consultarsi di più con il medico per gestire il problema nel sesso, nel tempo libero, nei viaggi. Info: (www.assitdiab.it). *Marilisa Zito*



In linea senza «beveroni»

Se le avete provate tutte per perdere peso, forse non avete pensato alla strategia più semplice: mangiare meno grassi e aumentare l'attività fisica. A quanto pare, funziona: lo dice uno studio pubblicato sull'*American journal of preventive medicine* e condotto da studiosi statunitensi su oltre 4mila obesi. Dal confronto tra varie diete è emerso che, grazie a questo metodo semplice ed economico, più del 40 per cento del campione che lo ha seguito ha perso oltre il 5 per cento di peso in un anno: abbastanza per avere effetti benefici sulla salute.

G.G.

Vitamina D: con il calcio è meglio

L'unione fa la forza. E uno studio pubblicato sul *Journal of clinical endocrinology and metabolism* lo conferma: sembra infatti che supplementi di vitamina D con calcio riducano il tasso di mortalità negli anziani.

Un effetto che la sola assunzione di vitamina D non ha mostrato. La ricerca, la più ampia mai condotta sulle due sostanze, è stata compiuta da studiosi danesi sui dati di otto studi clinici, ciascuno con oltre mille partecipanti (età media 70 anni, soprattutto donne). La riduzione della mortalità si è verificata grazie al benefico effetto del ridotto rischio di fratture. G.G.

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE

MANGIARE E BERE con saggezza

di Agnese Ferrara

La bistecca col vino rosso è meglio che col bianco, non solo per il gusto. Con un bicchiere di birra o di vino bianco è bene sgranocchiare verdure crude o mangiare della frutta, o del pesce. Da evitare noccioline, patatine e piatti grassi: **regole importanti per potenziare gli effetti protettivi dei componenti dei cibi e delle bevande sull'apparato cardiovascolare.** Altra norma assoluta: mai bere «asciutto», cioè solo alcol, ma sempre a tavola (in gergo, «bere bagnato»).

«Non è un invito a bere più alcolici», assicura Giovanni De Gaetano, direttore dei laboratori di ricerca dell'Università Cattolica di Campobasso, dove si effettuano analisi chimiche degli alimenti in rapporto allo stato di salute della popolazione. «Al contrario, vogliamo fermare il consumo di alcol tra quei giovani che lo assumono senza mangiare e in dosi eccessive. Una pessima abitudine che produce danni che si accumulano, esponendo maggiormente le nuove generazioni a patologie croniche e a infarto, oltre che a un rischio superiore di incidenti stradali».

Studi recenti sul vino dimostrano invece che bere bevande alcoliche nel contesto di



una alimentazione mediterranea riduce il rischio di diabete, tumori e malattie cardiovascolari. «Sappiamo che in questo caso il vino ha un effetto protettivo, soprattutto perché contribuisce all'aumento della quantità di polifenoli ad azione antiossidante: frutta, verdure e pesce, ricco di omega-3, sono l'accompagnamento ideale del bere», spiega l'esperto. Per quel che riguarda la carne, viene ritenuta un alimento che provoca l'aumento di colesterolo. «In realtà, **se si mangia una bistecca insieme a un bicchiere di vino rosso invece che da sola, si ritrovano nel sangue meno sostanze grasse ossidate** pericolose per il cuore», sottolinea De Gaetano.

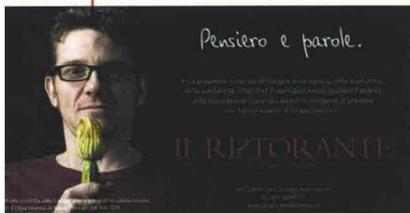
Le bevande alcoliche tradizionali hanno effetti benefici sulla salute se bevute moderatamente (vedi box): «Dosi massicce di alcol non vengono metabolizzate e producono effetti tossici e nessuno protettivo a livello cardiovascolare; inoltre, scatenano cortocircuiti cardiaci e inducono la formazione di tumori», conclude De Gaetano.

I LIMITI DA NON SUPERARE

L'alcol fa bene, a patto di non superare le quantità consigliate dagli esperti: due o tre bicchieri di vino al giorno per gli uomini e uno o due per le donne; tre lattine di birra per gli uomini e una o due per le donne. «Il discorso cambia per i superalcolici che non hanno un effetto benefico sull'organismo. Sono poveri di polifenoli e contengono solo alcol puro. Infatti, è il contenuto di sostanze non alcoliche delle quali sono ricchi vino e birra a fare la differenza per la salute», precisa De Gaetano.

Nuove opportunità

Non solo ristorante, ma anche grande progetto sociale. È a Settimo torinese dove, tra tavoli apparecchiati e fommelli, c'è un team speciale: persone che hanno sofferto di disagio psichico e ora, sotto gli occhi premurosi di chef e operatori, sono al lavoro, dimostrando di essere capaci di gestire al meglio le attività in cucina e in sala. Si mangia all'interno e all'aperto e i clienti possono partecipare alla raccolta delle erbe aromatiche usate per insaporire i piatti tipici della cucina piemontese. S.O. (Info: www.ilristorantedisettimo.it).



Il lavoro notturno fa male al seno

Lavorare di notte non solo è faticoso e usurante, ma **aumenterebbe del 30 per cento il rischio di cancro al seno. Lo spiega uno studio francese, pubblicato dall'Istituto nazionale della salute e della ricerca medica, condotto su un campione di lavoratrici notturne. La colpa sarebbe la maggiore esposizione alla luce artificiale che, a differenza di quella naturale, abbasserebbe la produzione di melatonina (l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia), diminuendone gli effetti anticancerogeni.** S.O.



«Cartoonia» contro l'obesità

C'era anche Michelle Obama, paladina della lotta all'obesità negli Stati Uniti, alla conferenza stampa in cui la Disney ha annunciato l'eliminazione degli spot legati al cibo spazzatura dai propri canali tv, dalle radio e dai siti: le nuove direttive sulla pubblicità promuoveranno il consumo di frutta e verdura, limitando grassi saturi, zuccheri e sodio. Ma non pensate all'altruismo: l'amministratore delegato Disney ha spiegato che si tratta di «business intelligente». Secondo il colosso dell'intrattenimento, infatti, anche i grandi marchi possono avere un ruolo nella lotta all'obesità.

G.G.