

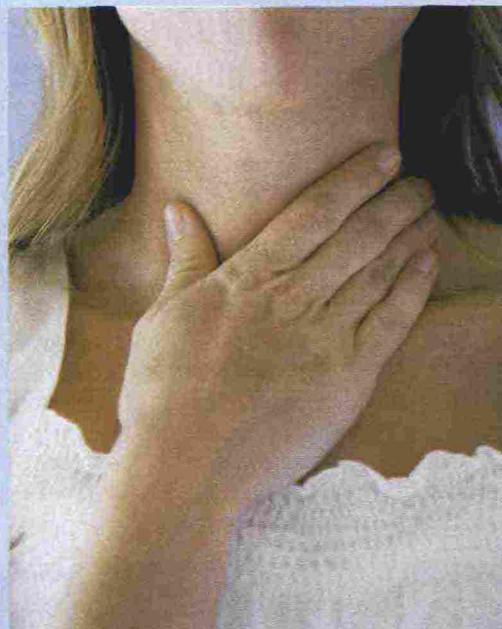
starbene domande e risposte

VERO o FALSO

Più tardi si ha il primo ciclo, più tardi si va in menopausa

FALSO Non c'è nessuna connessione tra l'età del menarca e quella del climaterio. Ogni donna nasce con circa 700mila follicoli, ma ne maturerà solo uno al mese per circa 40 anni di vita fertile. Il patrimonio ovarico non rischia perciò di esaurirsi prima nelle donne che hanno avuto un menarca precoce. Quel che è invece certo è che la durata della vita fertile è geneticamente programmata e si eredita: una figlia, perciò tende ad andare in menopausa alla stessa età della propria madre.

dott. Augusto E. Semprini, ginecologo e immunologo riproduttivo

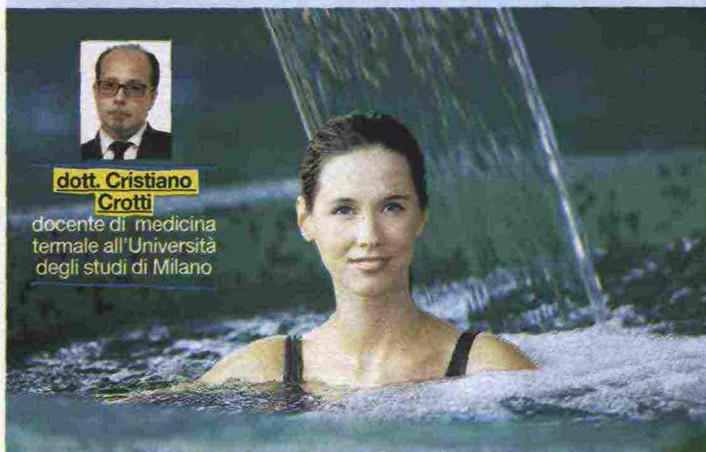


Quali rimedi naturali si possono utilizzare contro la raucedine?

Bisogna scegliere piante officinali ricche di mucillagini, che calmano la tosse e riducono la secchezza delle mucose della gola: altea, malva, elicriso, rosolaccio, o plantago. Vanno utilizzate, da sole o combinate, in sciroppi che si trovano già pronti in farmacia. Le dosi ideali: 1 cucchiaino, 2-3 volte al giorno. Per ottimizzarne l'effetto, si può sciogliere la dose di sciroppo in un bicchiere di acqua calda: grazie al calore, la bevanda esercita un'azione emolliente che riduce ulteriormente l'irritazione delle corde vocali. Utili anche i suffumigi (2-3 al giorno della durata di 10 minuti), effettuati diluendo nell'acqua bollente 2-3 gocce di olio essenziale di timo, rosmarino, origano, elicriso, mirra, incenso, pino o eucalipto: il vapore reidrata le mucose della gola, mentre i terpeni contenuti nelle piante hanno un'azione antisettica e antinfiammatoria.



dott. Maurizio Grandi
oncologo, immunologo, fitoterapeuta



dott. Cristiano Crotti
docente di medicina termale all'Università degli studi di Milano

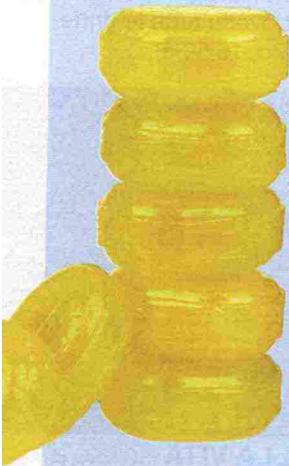
Le cure termali sono utili per la fibromialgia?

Sì, possono alleviare molti disturbi tipici della fibromialgia: mal di schiena, dolori diffusi, stress e depressione. La temperatura delle acque termali rilassa i muscoli contratti e innalza la soglia del dolore, agendo al pari di un analgesico. Per di più, fa aumentare i livelli di neuropeptidi oppioidi e di beta-endorfine, i nostri antidolorifici naturali, amplificando così la resistenza alla fatica e al dolore. I fanghi, invece incrementano la produzione di IgG e IgM, anticorpi che esercitano un'azione antinfiammatoria. Anche i minerali disciolti nelle acque e nei fanghi sono benefici: agiscono in sinergia con il calore, riducendo i processi infiammatori dovuti alle posizioni contratte assunte per attenuare il dolore. Inoltre, migliorano lo stato dell'umore, immancabilmente alterato, perché la malattia innesca uno stato di stress continuo. È bene effettuare 10-15 giorni di terapia continuativa, una volta l'anno, per tre anni. Le cure sono a carico del Ssn.

**CHIEDI
A STARBENE
PIU' DI 100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT**

QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE

Mi hanno detto che il colorante "giallo tramonto" è tossico. Che rischi si corrono?



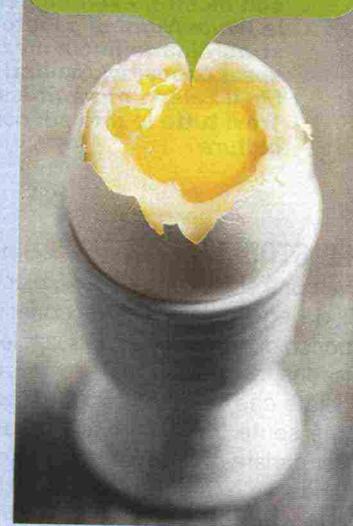
**dott.ssa Simona
Laura Pedretti**
tecnologo alimentare

Il giallo tramonto o giallo arancio (E 110) è un colorante ottenuto in laboratorio a partire da sostanze derivate dal petrolio. Viene utilizzato nelle bibite, negli sciroppi, nelle caramelle e nei dolci e, secondo diversi studi, a dosi elevate può essere tossico, in particolare per i più piccoli. Le confezioni dei prodotti in cui è presente, infatti, riportano la dicitura "Può influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini". L'Efsa (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) ha stabilito la dose giornaliera ammissibile in 4 mg per chilo di peso corporeo. Le aziende alimentari, comunque, ne utilizzano quantità minime (anche se non le indicano in etichetta!). Quindi, a meno di non fare scorpacciate di cibi che lo contengono, non si corrono rischi di intossicazione.

VERO o FALSO

**L'uovo alla coque
si digerisce
velocemente**

VERO Il tempo necessario è stato stimato in circa un'ora, mentre la frittata e l'uovo all'occhio di bue ne richiedono più o meno tre. La cottura alla coque presenta anche il vantaggio di aumentare la biodisponibilità dei nutrienti presenti nell'alimento e, in particolare, delle proteine. Per queste ragioni è senz'altro il metodo di preparazione da preferire.
dott.ssa Sara Gilardi,
biologa nutrizionista



Lo yogurt greco ha le stesse caratteristiche di quello classico?



**Dott.ssa Cinzia
Longobucco**
biologa nutrizionista

No, il procedimento con cui lo si ottiene è differente e, quindi, sono diverse anche le proprietà. Entrambi sono prodotti con latte fermentato e filtrato (la filtrazione serve a eliminare il siero di latte), ma lo yogurt greco subisce questo trattamento tre volte (per questa ragione è più compatto e consistente), mentre quello tradizionale soltanto due. Dal punto di vista nutrizionale, l'ulteriore filtrazione riduce il contenuto di lattosio, sodio e zuccheri. Ecco perché lo yogurt greco è generalmente più sano, ha circa il 40% in meno di sodio, metà del lattosio (e quindi di zuccheri), e più proteine, perché più concentrato (9 g/100 g invece di 3 g/100 g). Occhio però ai grassi: possono variare dal 10 allo 0% secondo i prodotti. Altra cosa, invece, sono alcuni nuovi yogurt, definiti "alla greca", che della ricetta originale hanno ben poco: infatti, spesso sono presenti altri ingredienti, come la panna, oppure, nel caso delle versioni alla frutta, addensanti, coloranti e aromi, anziché solo polpa di frutta fresca o succo concentrato.

Shutterstock, StockFood, Gallery Stock

starbene domande e risposte

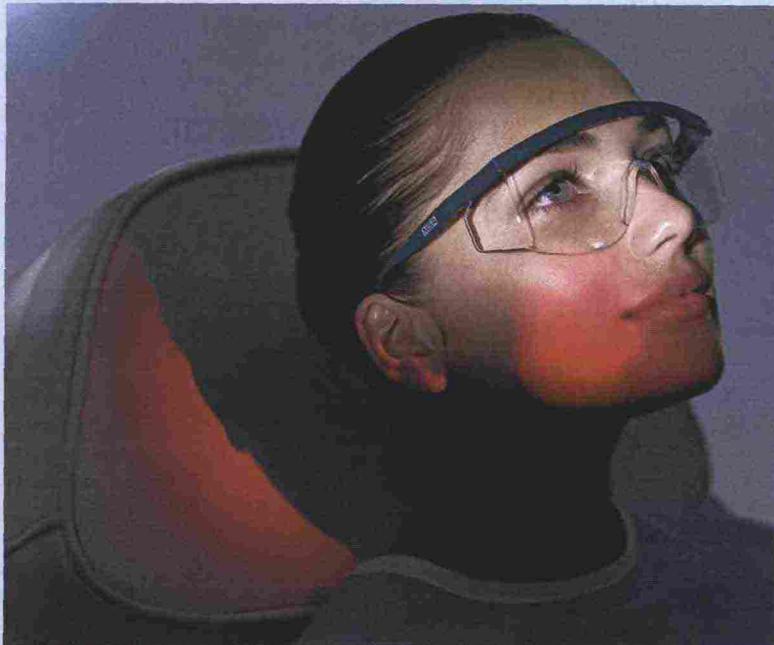
I trattamenti antirughe con il laser Co2 sono pericolosi per chi soffre spesso di herpes labiale?



dott.ssa Magda Belmontesi

dermatologa, docente al master di medicina estetica dell'Università di Pavia

Tutti i trattamenti laser per il resurfacing o per eliminare le rughe del viso sono a rischio per chi soffre di febbre del labbro, al pari di quel che succede con i trattamenti iniettabili (filler e biostimolazione) e i peeling, anche quelli più soft. Il virus che fa fiorire le bollicine sul labbro (herpes simplex di tipo 1), infatti, dopo una prima infezione si rintana lungo le terminazioni nervose, pronto a riattivarsi per colpa di qualsiasi insulto chimico, termico o meccanico ricevuto dalla pelle, anche se per una cura di bellezza o antiaging. Per evitare rischi, perciò, chi soffre di herpes labiale, nei due giorni precedenti al trattamento estetico e nei tre successivi, deve assumere un antivirale specifico per bocca (aciclovir) che blocca qualsiasi riaccensione del virus.



VERO o FALSO

Se si fa un bagno caldo prima della ceretta, l'epilazione dura di più

VERO È così, in quanto il calore di un bagno o di una doccia dilata i pori e ammorbidisce i peli. Quindi lo strappo agisce più in profondità, andando a rimuovere dal bulbo l'intera formazione pilifera. In questo modo, gli effetti della ceretta dureranno per almeno tre settimane. Sono altrettanto utili degli impacchi di due minuti con una spugna imbevuta di acqua tiepida, proprio come facevano i barbieri prima della rasatura. In ogni caso, quando poi si applica la ceretta, la pelle deve essere perfettamente asciutta, meglio se tamponata con un po' di talco, così la cera aderisce ai peli e non alla cute. Per ottenere risultati duraturi è importante anche guardare il calendario: i giorni ideali sono quelli mestruali, quando l'attività del bulbo pilifero è rallentata.

dott.ssa Simona Ferri, dermatologa e medico estetico a Milano



**IN ESCLUSIVA PER I LETTORI DI STARBENE
1 PERCORSO DELLA ROSA A 49 €**

(anziché 80 €, inclusi iscrizione o rinnovo) e sconti dal 20% al 50% sui massaggi e trattamenti orientali (aggiuntivi) presso l'Hammam della Rosa (Milano)

Ritaglia il coupon e presentalo alla reception di questa accogliente oasi di benessere: potrai sottoporerti a 1 Percorso della Rosa al costo di 49 € (anziché 80 €, inclusi iscrizione o rinnovo) e usufruire di ulteriori sconti (dal 20% al 50%) sui massaggi e trattamenti orientali (aggiuntivi), perfetti per rinnovare la pelle, rendendola più luminosa, e rilassare il corpo e la mente. Prenota al n. 02-29411653 dicendo che sei una lettrice di Starbene e al tuo arrivo ricordati di presentare il coupon.

Iniziativa valida dal 26 gennaio al 30 aprile 2016, dal martedì al venerdì (esclusi festivi e ricorrenze). Info: hammamdellarosa.com

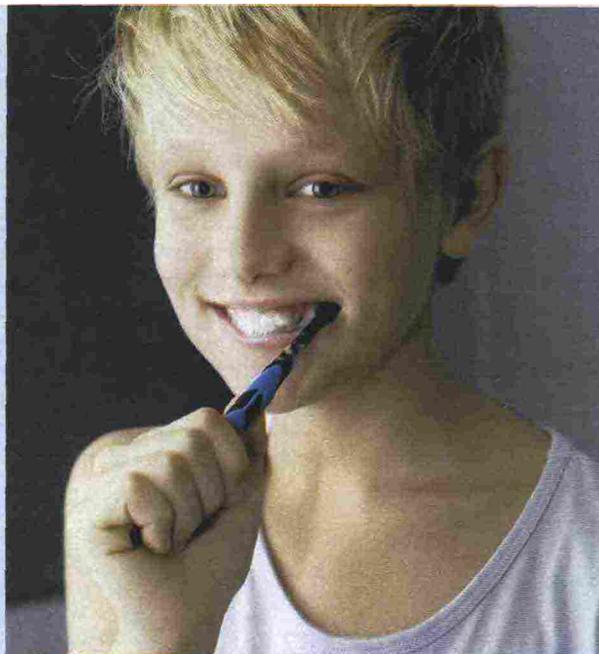


I dentifrici sbiancanti sono dannosi per i bambini?

Non fanno male perché le quantità di sostanze sbiancanti sono controllate e dichiarate. Vengono tuttavia dosate per trattare uno smalto che, complici macchie e usura, può aver bisogno di una "schiaritura". I denti dei bambini sono già sufficientemente bianchi perché non hanno ancora subito gli insulti legati al passare degli anni: gli sbiancanti sono quindi inutili. Per mantenere sano il sorriso dei piccoli basta un buon dentifricio "classico", ma soprattutto un corretto spazzolamento dei denti: da effettuare per almeno 3 minuti, dopo ogni pasto, procedendo dal rosso della gengiva al bianco della corona.



dott. Laura Strohenger
professore di odontoiatria all'ospedale S. Carlo e S. Paolo di Milano



VERO o FALSO

La luna piena rende più ansiosi

FALSO La credenza popolare è stata smentita da un recente studio pubblicato sulla rivista scientifica *General Hospital Psychiatry*. La ricerca ha comparato il numero di accessi al pronto soccorso in due ospedali canadesi nelle notti di plenilunio, in quelle di luna nuova e nei quarti per ben tre anni di fila. Il risultato non ha lasciato dubbi: le richieste di aiuto per problemi psicologici (crisi d'ansia, tentativi di suicidio, per esempio) sono state all'incirca le stesse in tutte le fasi lunari.

Gli inibitori di pompa protonica, per combattere il reflusso gastroesofageo, fanno aumentare il rischio di infarto?

Stando ad una recente ricerca dell'università di Stanford e dello Houston methodist research institute, se usati per periodi prolungati, aumentano il rischio di infarto del 16%. **I ricercatori sono giunti a questa conclusione analizzando 16 milioni di informazioni cliniche**, relative a 2,9 milioni di pazienti. Ma, nonostante ciò, i risultati vanno letti nella giusta chiave e senza inutili allarmismi: lo studio non ha potuto verificare se tra i pazienti presi in esame ce ne fossero alcuni che soffrivano già di altre patologie a rischio per il cuore, come l'obesità e la sindrome metabolica, spesso associate al reflusso. **Non hanno neppure potuto stabilire se, in una certa percentuale del campione esaminato, questi medicinali fossero stati prescritti erroneamente, confondendo i sintomi del reflusso con quelli dell'angina pectoris, fattore di rischio per la salute del cuore. Al momento, non sono scattate misure di alcun tipo nei confronti di questi farmaci: prima di "metterli al bando" occorrono ulteriori studi che confermino i dati della ricerca statunitense.** Non è quindi il caso di smettere le cure, sull'onda di un'immotivata paura, anche perché il reflusso gastroesofageo, oltre a danneggiare i tessuti dell'esofago, alla lunga può innescare alterazioni a rischio delle sue cellule. **Se si soffre anche di ipertensione è meglio però consultare il medico** per valutare se eventualmente variare il dosaggio degli inibitori di pompa, ma soprattutto per tenere a bada la pressione alta. Riportarla entro valori normali riduce il rischio cardiovascolare del 37%.



dott. Paolo Pizzinelli
cardiologo e internista

starbene domande e risposte

Mi hanno regalato una e-bike: può aiutarmi a perdere peso?

Dipende dal tipo di bici e dall'uso che ne fai. Il motore elettrico di questi modelli si attiva quando si comincia a pedalare, ma grazie a un computer di bordo puoi disabilitarlo e regolare la potenza da erogare in base allo sforzo. Se hai una city bike a pedalata assistita e ti sposti in pianura (con l'aiuto del motorino) a circa 15-20 chilometri orari, non brucerai molte calorie. Se invece hai una mountain bike, il discorso cambia perché ti può spronare ad affrontare percorsi più impegnativi in salita, facendoti impiegare più energia. **L'importante è muoversi con un rapporto leggero e non alzare i glutei dal sellino, per stancarti meno.** In questo modo, se rimani entro la soglia delle 70-80 pedalate al minuto, si possono bruciare fino a 700 calorie all'ora.



Heidi Hauser
vicepresidente di
E-Bike Dolomiti



VERO o FALSO

Fare attività fisica intensa stimola l'appetito

FALSO Secondo alcuni studi, invece, tenderebbe a ridurre la sensazione di fame. Questo probabilmente perché lo stimolo ormonale indotto da una sessione di allenamento particolarmente "vigorosa" libera zuccheri e grassi prelevandoli dalle riserve naturali dell'organismo provocando un senso di sazietà. Pertanto l'eventuale desiderio di mangiare che si potrebbe avvertire alla fine dell'allenamento è il più delle volte dovuto a fattori psicologici (come, per esempio, stato emotivo del momento, stress, stimoli visivi e olfattivi), anch'essi in grado di modulare l'appetito.

dott. Massimiliano Nosedà,
specialista in medicina fisica
e riabilitativa a Milano e Como

Cosa sono le iperestensioni?

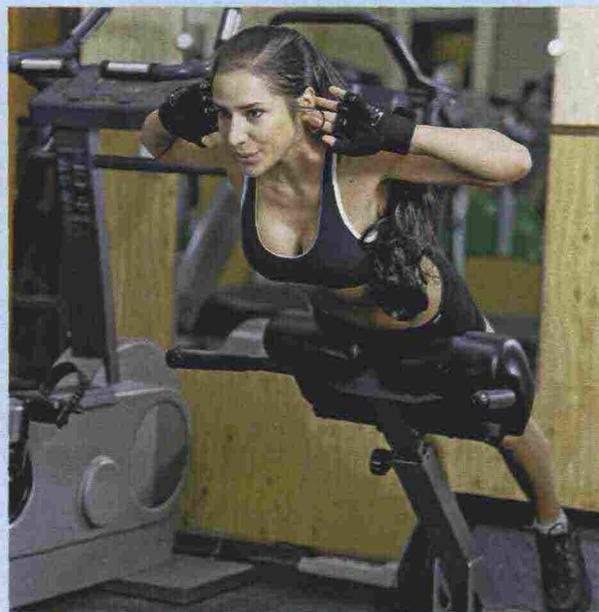
Dette anche *hyperextensions*, sono un esercizio che allena principalmente la muscolatura lombare e, in maniera minore, anche glutei e parte posteriore delle cosce. Vengono eseguite soprattutto utilizzando una struttura specifica,



Alessio Testa
personal trainer e
osteopata a
Legnano (Milano)

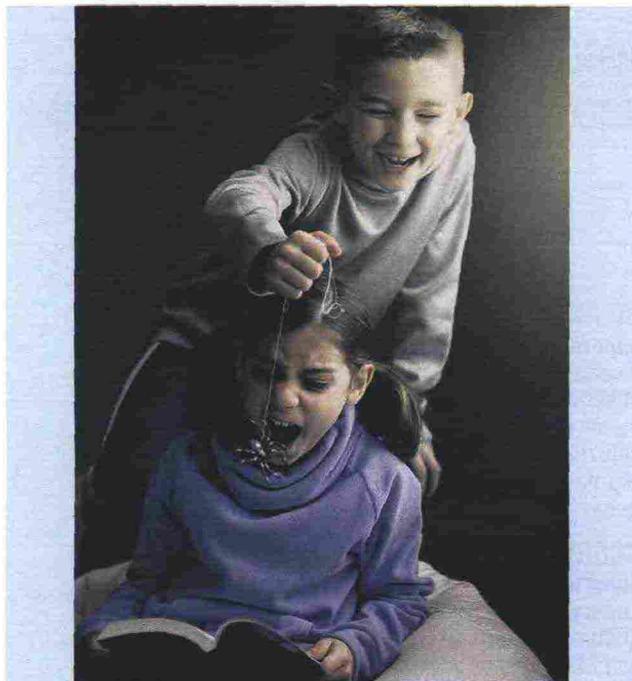
dotata di una specie di cuscino dove appoggiare il bacino e due supporti sotto i quali "incastare" i piedi. Ecco come eseguire correttamente il movimento: sali sull'attrezzo con il ventre rivolto verso il basso e tieni il busto in modo che il corpo formi una linea retta, dalla testa ai piedi. Poi fletti la parte alta del corpo in basso, mantieni contratti i muscoli lombari e poi ritorna nella posizione di partenza, facendo attenzione a non inarcare

troppo la colonna. Se non soffri di disturbi alla schiena, le iperestensioni sono un buon esercizio per rinforzare proprio i muscoli di quella zona. Inoltre, se non hai la pancia puoi anche eseguire le iperestensioni su una fitball, appoggiando il bacino sull'attrezzo, o a corpo libero, stendendoti a pancia in giù su un tappetino: in entrambi i casi, però, invece di abbassare il busto dovrai sollevarlo.



Jump, Shutterstock

Codice abbonamento: 095256



Ho il terrore dei ragni sin da quando ero bambina. Come liberarmene?

L'aracnofobia, una delle paure più diffuse, può avere diverse cause. Spesso è collegata a esperienze negative che risalgono all'infanzia, non necessariamente legate ai ragni. Il segreto per superare la tua fobia esiste: affrontarla, in modo da diventarne padrona. Se scappi, rischi solo di ingigantirla. Quando vedi l'animaletto che ti terrorizza, **respira lentamente e prova a capire cosa provi. Poi, cerca di identificare i momenti della tua vita in cui provi le stesse sensazioni.** Questo può farti capire quali sono le vere "paure" che trasferisci su un innocuo ragnetto, dandoti una nuova consapevolezza (e anche un maggior controllo) del problema. **Se non riesci a ottenere miglioramenti, può esserti utile un ciclo di sedute (3-5) di psicoterapia cognitivo comportamentale:** attraverso tecniche di rilassamento, lo specialista può insegnarti a controllare i sintomi dell'ansia (tremore, sudorazione, tachicardia, sensazione di testa vuota) e, progressivamente indurti ad affrontare l'oggetto della tua fobia. Prima osservando e toccando, per esempio, immagini di ragni su un libro, poi giocando con tarantole di gomma, toccando una ragnatela, o l'animaletto stesso. Così ti accorgerai che la paura è racchiusa nell'immaginario e che non c'è nulla di minaccioso o di insopportabile nella realtà. E questo ti accompagnerà verso la guarigione.



dott. ssa Daniela Romano
psicoterapeuta a
Roseto degli Abruzzi

Hanno collaborato: Simona Acquistapace, Fabienne Agliardi, Claudio Buono, Ida Macchi, Francesca Soccorsi