

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

## QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE



### Come si conservano i salumi già affettati?

Quando i salumi vengono affettati, aumenta la superficie di scambio con l'aria: questo favorisce l'evaporazione dell'acqua e l'ossidazione dell'alimento. **Per rallentare il processo, è necessario adottare alcune precauzioni che servono a ridurre il contatto con l'aria:** se il prodotto è stato affettato dal salumiere, bisogna lasciarlo avvolto



**dr.ssa Simona  
Pedretti**  
tecnologa alimentare  
a Gaggiano (MI)

nella carta, esercitare una leggera pressione sull'involucro, in modo da far uscire quanta più aria possibile, e poi riporlo in frigorifero in un recipiente chiuso. Se si acquistano gli affettati in vaschetta, una volta aperti, devono essere trasferiti nella pellicola o nell'alluminio, avendo cura di sigillarli bene alle estremità. **Anche con questi accorgimenti, tuttavia, i salumi già tagliati devono essere consumati entro tre giorni,** in particolare nel caso del cotto e della mortadella, che vanno a male rapidamente. Gli affettati messi sotto vuoto dal salumiere e non aperti, invece, si conservano per circa 4-6 giorni.

### Al super vendono il riso Carnaroli invecchiato. E davvero più pregiato?



**dott.ssa Antonella  
Gaiaschi**  
tecnologo alimentare  
a Milano

Grazie al processo di lavorazione, ha caratteristiche nutrizionali superiori rispetto al riso comune. Il riso appena raccolto viene fatto "invecchiare" nei silos per un periodo che va da uno a sette anni, a temperatura controllata inferiore ai 15 gradi. Questo procedimento lungo e naturale ottimizza le caratteristiche organolettiche e nutrizionali del prodotto e lo rende più consistente: la lenta "respirazione", infatti, riscalda le strutture proteiche e stabilizza le componenti amidacee. Ciò assicura una maggiore tenuta in cottura e la persistenza dei principali nutrienti: l'amido e le proteine diventano meno solubili, così come le vitamine e i minerali, che restano intrappolati nel chicco.



### VERO o FALSO

#### Il caffè aiuta a prevenire le malattie neurodegenerative

**VERO** È un alleato contro Parkinson e Alzheimer. Oltre alla caffeina, alcaloide psicostimolante, contiene acido clorogenico, fenoli e composti furanici, che aiutano a prevenire l'invecchiamento dei neuroni e il deposito di placche amiloidi, tipiche dell'Alzheimer. Inoltre, queste sostanze sembrano in grado di attenuare alcuni sintomi, come i movimenti involontari, in chi è già malato di Parkinson. Gli effetti positivi si hanno anche con basse concentrazioni di caffeina (2 o 3 tazzine al giorno).  
dott. Oscar Luciano Atzori, biologo esperto in sicurezza degli alimenti dello studio ABR di Roma

## VERO o FALSO

**Chi soffre di asma da sforzo non può fare attività fisica**

**FALSO** Dopo la diagnosi, occorre sempre affidarsi a uno specialista in pneumologia per impostare una corretta terapia medica che, nella stragrande maggioranza dei casi, permette di svolgere regolarmente attività fisica, anche ad alti livelli: moltissimi atleti professionisti, infatti, sono asmatici. Attenzione, però: alcuni sport sono più a rischio crisi. Le discipline svolte al freddo, come lo sci di fondo, vanno praticate con cautela perché l'aria gelata può irritare le vie respiratorie. Inoltre, se si soffre anche di allergie, bisogna fare attenzione alle attività svolte all'aria aperta (calcio e ciclismo, per esempio), perché è più facile respirare pollini, muffe o polvere, capaci di far contrarre la muscolatura bronchiale. Proprio per questo agli asmatici particolarmente sensibili, oltre a una corretta terapia medica, si può consigliare lo sport in ambienti chiusi (basket o pallavolo, per esempio) in modo da minimizzare l'esposizione ai fattori scatenanti.

dott. Roberto Sala,  
medico dello sport a Milano



**dott.ssa Daniela Romano**  
psicoterapeuta  
cognitivo  
comportamentale a  
Roseto degli Abruzzi



## Dopo una caduta da cavallo ho paura a tornare in sella. Devo abbandonare l'equitazione?

Se andare a cavallo per te è importante, perché rappresenta la tua grande passione, ti consiglio di affrontare questa paura, che è superabile. **Cerca di rivivere mentalmente l'accaduto e prova a parlarne, in modo da evitare che la caduta si riaffacci improvvisamente alla mente come un fantasma terrificante.** Inoltre, domandati se il cavallo aveva dato segni di nervosismo che non hai accolto e saputo gestire. Quindi, avvicinati gradualmente all'animale: prima accudiscilo e dagli da mangiare. Poi, **quando ti sentirai più sicura, cammina al suo fianco e, solo nel momento in cui la sua vicinanza non ti metterà in ansia, monta in groppa:** inizialmente senza briglie e sella, per un contatto più intenso. E successivamente dopo averlo bardato, avviandoti progressivamente a cavalcarlo con le andature che ti sono note.

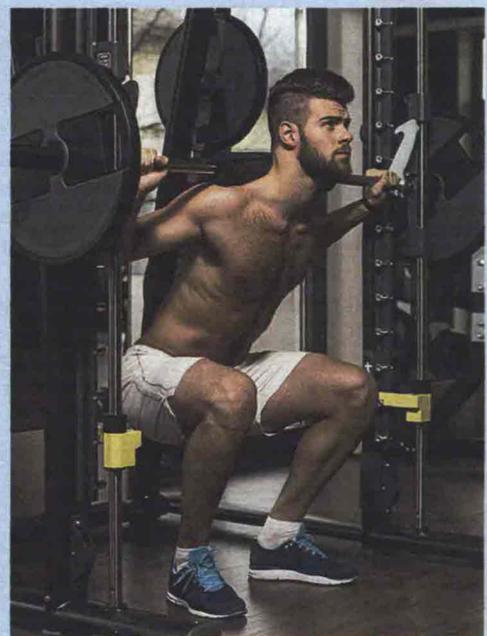
## Mio figlio fa body building e temo che prenda degli anabolizzanti. Come faccio a capirlo?



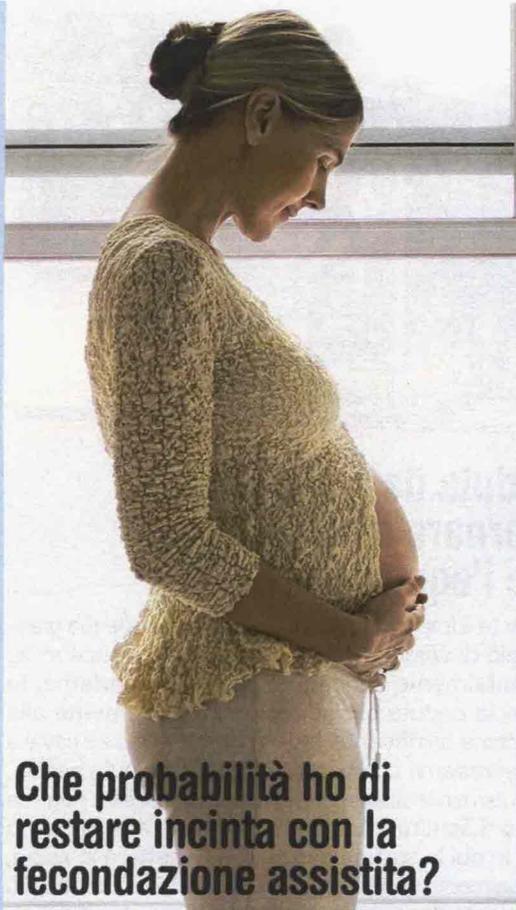
**dott. Roberto Sala**  
medico dello sport  
a Milano

Purtroppo l'abuso di steroidi anabolizzanti è diffuso sia nel mondo del body building sia tra i ragazzi che non fanno sport e sognano di conquistare senza fatica muscoli da lottatore. I segnali che devono indurre in sospetto sono **la comparsa di acne, un rapido e innaturale aumento della massa muscolare o del peso corporeo e uno sviluppo del volume del petto.** Inoltre, non

sono da sottovalutare alcune alterazioni dell'umore, come **una tendenza all'ansia o all'iperattività, che si manifestano in modo improvviso e che non facevano parte della personalità del ragazzo.** Questi però sono solo dei campanelli d'allarme e non possono dare la certezza di un reale uso di sostanze anabolizzanti, che può essere dimostrata solo con un test antidoping. Esame che viene effettuato d'obbligo solo agli atleti professionisti.



starbene domande e risposte



**Che probabilità ho di restare incinta con la fecondazione assistita?**



**dott. Andrea Borini**  
presidente Società italiana fertilità e sterilità

La percentuale di successo dipende dall'età materna. Via via che aumenta, cresce di pari passo anche il numero di ovuli, portati a maturazione con la stimolazione ormonale, che presentano un patrimonio genetico alterato. Una volta trasferiti in utero, non riescono

perciò a svilupparsi e la gravidanza non prende il via. Ecco, a seconda dell'età della donna, le probabilità di successo per ogni tentativo di fecondazione medicalmente assistita.

Prima dei 30 anni.....	40%
Tra i 30 e i 35.....	35%
Tra i 36 e i 39.....	25%
Tra i 40 e i 42.....	10-12%

Da questo momento, anche un solo anno in più ha una forte incidenza nel diminuire le possibilità di riuscita del trattamento, che diventano quasi nulle dopo i 45 anni.

A 43 anni.....	5-6 %
A 44.....	2%
A 45.....	meno dell'1%

**Posso associare gli integratori di cranberry a quelli di probiotici?**



**dott. Emilio Minelli**  
medico del centro collaborante Orms per la medicina tradizionale dell'Università di Milano

Certo, è un'accoppiata vincente in caso di cistiti recidivanti: gli integratori di cranberry evitano che i batteri entrino nelle cellule delle mucose della vescica, dove poi si replicano, e basta bere più liquidi nel corso della giornata per allontanarli.

I probiotici, invece, riequilibrano la flora batterica intestinale, evitando la crescita di germi patogeni che, attraverso il sistema linfatico, possono poi migrare nella vescica, infettandola. I due integratori non vanno però assunti in contemporanea: quelli di cranberry vanno presi la sera, prima di andare a dormire, in modo che si concentrino nelle urine durante la notte e abbiano tutto il tempo per agire. I probiotici vanno assunti la mattina, a digiuno, perché così possono ripopolare meglio la flora batterica intestinale.



**VERO o FALSO**

**Lo strabismo è sempre ereditario**

**FALSO** Lo strabismo può avere molte cause: può essere legato anche ad anomalie oculari, a difetti della vista o a paralisi di origine muscolare o cerebrale. Spesso il difetto si riscontra in più membri della stessa famiglia, il che suggerisce la presenza di una componente ereditaria: i geni responsabili delle forme più comuni sono per lo più ancora sconosciuti, ma sono in corso studi che porteranno alla loro identificazione in un futuro non lontano.

dott. Corrado Gizzi, specialista in oftalmologia a Bologna

Getty (2)

Codice abbonamento: 095256

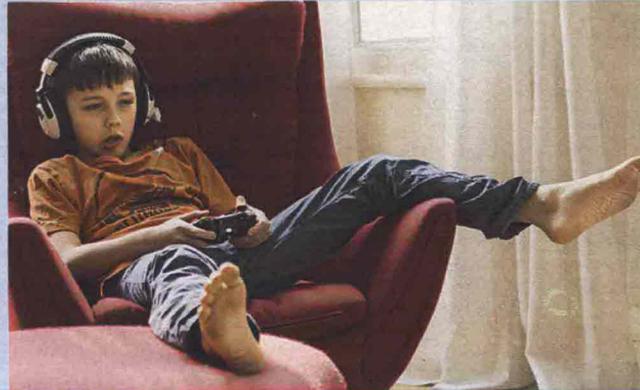
**VERO o FALSO**

**Ci sono tumori che colpiscono le unghie**

**VERO** Il melanoma, tumore della pelle, può colpire anche la matrice dell'unghia e manifestarsi come una macchia grigio bluastra o come una striatura dello stesso colore che dalla base della lamina risale verso l'alto. Fortunatamente sono tumori molto rari, ma se si nota questa alterazione, vale la pena di farla valutare da un dermatologo. Senza inutili allarmismi, anche perché le stesse striature sospette il più delle volte sono legate a una micosi o ad una distrofia dell'unghia, problemi assolutamente benigni.

dott. ssa **Magda Belmontesi**, dermatologa e docente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia.

**Mio figlio ha i piedi piatti: a che età conviene fare l'operazione di correzione?**



**dott. Federico G. Uselli**  
specialista in ortopedia e traumatologia presso Columbus Clinic Center a Milano

Il piede di un bambino è una struttura in fase di crescita, non è semplicemente una versione più piccola di quello di un adulto. **Sino ai 6-7 anni, quindi, non è il caso di allarmarsi se l'arco plantare è piatto:** occorre semplicemente monitorarne lo sviluppo perché spesso la volta plantare poco arcuata è una caratteristica fisiologica, destinata a risolversi da sola. Tra gli 8 e i 12 anni l'appoggio del piede del bambino tende di solito a normalizzarsi. Se non succede, tra i 10 e i 12 anni quindi, è il momento giusto in cui pianificare una correzione chirurgica. **L'intervento, effettuato di solito su entrambi i piedi, ha una bassissima invasività:** in anestesia locale e con una blanda sedazione, il chirurgo provvede a posizionare, attraverso un'incisione di circa un centimetro, una piccola protesi in una cavità naturale del piede (il seno del tarso) che ne guida la crescita in modo corretto. La correzione viene effettuata in day hospital o con una sola notte di degenza. Il piccolo paziente inizia a camminare subito e può correre nuovamente dopo 2-3 mesi.

**Ho 42 anni e ho appena iniziato a russare: cosa posso fare?**

Il tuo è un problema molto comune, anche fra le donne: dopo i 40 anni interessa il 40% della popolazione femminile. Fortunatamente esistono diversi rimedi per smettere di russare, dai più semplici e intuitivi fino ad arrivare all'operazione chirurgica.

**Terapia comportamentale:** per le forme più leggere, è basata sulla riduzione del peso corporeo, nella corretta gestione dell'igiene del sonno (ad esempio limitando fumo e alcolici) e nella regolare attività fisica.

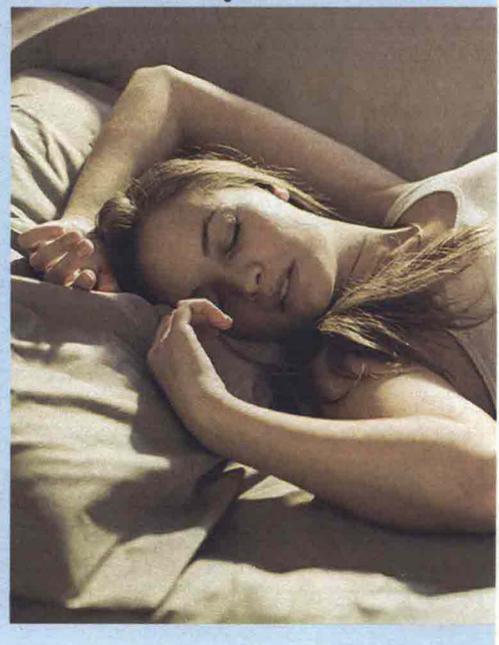


**prof. Mario Mantovani**  
specialista in otorinolaringoiatria e referente scientifico di Sonnomedica per l'area della chirurgia delle apnee

**Terapia posizionale:** questa soluzione viene consigliata se si russa quando si è in posizione supina. In questi casi si possono ridurre i sintomi semplicemente imparando a dormire sul fianco.

**Terapia con dispositivi intraorali:** consiste nell'indossare durante la notte uno speciale apparecchio dentale esteticamente simile a un bite. Si tratta di un particolare dispositivo realizzato su misura da un odontoiatra specializzato.

**Intervento chirurgico:** dietro consiglio del medico, chi cerca una soluzione definitiva al russamento può affidarsi al bisturi. A differenza degli interventi effettuati in passato, oggi le nuove procedure usate per combattere il problema sono molto più efficaci e mininvasive.



Getty (2)

## starbene domande e risposte



### VERO o FALSO

#### Tagliare le cuticole le fa crescere più dure

**VERO** Lascia l'eventuale taglio delle cuticole alle estetiste: con il fai da te potresti procurarti abrasioni, irritazioni e indurle a ricrescere più tenaci di prima. Per una manicure perfetta, invece, il primo step è esfoliarle: applica sulle cuticole un prodotto agli acidi della frutta (AHA), per esempio il malico, o alle microsferule di jojoba; poi, con un bastoncino di legno usa e getta, spingi indietro le pellicine. Per prevenire la tendenza a sfaldarsi, almeno 2-3 volte alla settimana, la sera, massaggia una crema specifica, per esempio con vitamine A, E ed F, oppure un olio di rosa mosqueta o di calendula, che idratano e sono ottimi cicatrizzanti naturali, o con burro di karité, che è ammorbidente e nutriente.

Carlo Di Stanislao, dermatologo, Università dell'Aquila

### L'acqua micellare contiene tensioattivi: va bene anche per gli occhi?

Sì, puoi usarla in tutta tranquillità, perché, pur eliminando efficacemente il trucco normale (tranne il mascara waterproof, per il quale è meglio il classico struccante bifasico), le acque micellari sono estremamente delicate e gradevoli, quindi rispettano anche la zona del contorno occhi. Tutto questo per la particolare struttura della loro formula, che contiene sì tensioattivi ma "polari" (la testa e la coda formano delle microsferuline), che permettono di inglobare le impurità della pelle e il



**Umberto Borellini**  
cosmetologo  
a Milano

make up rispettando il film idrolipidico e le altre strutture di pelle e mucose. Inoltre, grazie a estratti vegetali floreali come camomilla e fiordaliso, sono anche

decongestionanti e, dunque, particolarmente utili per gli occhi. La corretta gestualità: appoggia il dischetto di cotone imbibito di acqua micellare lungo la palpebra inferiore, chiudi l'occhio in modo che le ciglia si trovino a contatto con la parte imbibita e sposta il dischetto avanti e indietro. Non occorre risciacquare.



**Leonardo Celleno**  
dermatologo e  
cosmetologo  
a Roma

### Mi piace avere la pelle bianchissima e non prendo mai il sole. Ma c'è modo di schiarirla di più?

Oltre ad applicare tutto l'anno, anche in città, creme e/o make up con filtri fotostabili e con almeno Spf 30 (indice UVB) e PPD (protezione dai raggi UVA) pari a 25/30, scegli cosmetici con principi attivi schiaranti. Se hai la pelle normale, mista o grassa, **la sera utilizza creme con basse concentrazioni (1%) di acido cogico o con lipo-idrossiacidi**, o con alfaidrossiacidi (per esempio, acido glicolico, malico o citrico), in concentrazioni dall'8 al 10%, che, in più, levigano e minimizzano i pori. **Di giorno, invece, preferisci le formule che non sono fotosensibilizzanti**, per esempio con antiossidanti come resveratrolo, acido lipoico e/o vitamina C nella forma di acido L-ascorbico (che in più stimola il collagene), o glabridina (estratta dalla liquirizia), o con arbutina, un derivato dall'idrochinone del tutto sicuro (a differenza di quest'ultimo che, invece, è vietato nell'Unione Europea). Infine, **se hai la pelle sensibile, mattino e sera preferisci prodotti schiaranti ultradelicati**, come quelli con acido lattobionico o gluconolattone, ben tollerati e idratanti.



## Mi sto innamorando del mio psicologo. Come devo comportarmi?

Provare attrazione per il proprio psicologo è un fenomeno piuttosto comune, perché si è portati a idealizzare questa figura. **Lo si vede come l'uomo perfetto, che ascolta, sostiene, infonde sicurezza, una sorta di guru che tutto può e tutto risolve.** Come fronteggiare la situazione? Se hai instaurato un rapporto di fiducia con il tuo terapeuta, potresti parlargli tranquillamente di ciò che ti sta accadendo. Fallo soprattutto se credi che ciò che stai provando



**dott.ssa Nicoletta Suppa**  
psicoterapeuta  
a Roma

ha un forte impatto su di te e sulla vostra relazione terapeutica: potrebbe essere molto utile nel processo di presa di consapevolezza di te stessa, che stai compiendo proprio con la psicoterapia.

## VERO o FALSO

**Un conflitto danneggia chi "viene tirato dentro" e chi lo provoca**

**VERO** L'energia che produce – potente, dolorosa, distruttiva – colpisce sia il bersaglio, cioè la persona ritenuta responsabile di un torto o un malessere, sia chi ha dato il via allo scontro. C'è un modo efficace per evitare di essere travolti dal conflitto. Basta considerare l'altro non come un nemico ma come colui che si pone di fronte a una sfida in cui i diversi punti di vista – anziché annullarsi – possono ampliarsi e superare la sterile contrapposizione.

Dal manuale *Surfando sul conflitto. Esercizi e tecniche per evitare la trappola del conflitto e migliorare le relazioni* di Tiziana Fragomeni (FrancoAngeli, 25 €)

Hanno collaborato: Claudia Bortolato, Ida Macchi, Francesca Soccorsi, Francesca Trabella