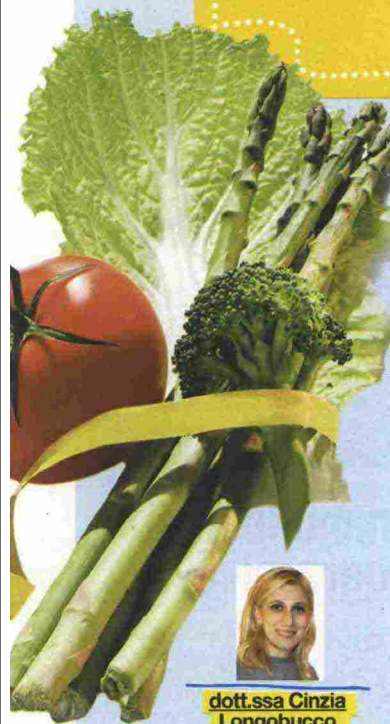


**CHIEDI
A STARBENE
PIU' DI 100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT**

QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE



Ho sentito parlare di cibi "a calorie negative". Cosa sono?

Si tratta di alimenti che, per essere digeriti, fanno bruciare all'organismo più calorie di quante ne contengano, **quindi sono particolarmente indicati nei regimi alimentari ipocalorici**. Oltre all'acqua, hanno queste caratteristiche molti vegetali, tra cui asparagi, fagiolini, bietole, carote, cavolo, cetrioli, piselli, pomodori, spinaci, cicoria, mele, pompelmo e frutti di bosco. Naturalmente, non bisogna cedere alla tentazione di mangiare solo cibi a calorie negative per raggiungere l'obiettivo di perdere peso: la mancanza di energia e di nutrienti essenziali, infatti, espone l'organismo a pericolose carenze. **Al più, una dieta di questo tipo può essere adottata saltuariamente per una giornata** quando abbiamo bisogno di depurarci e disintossicarci.



dott.ssa Cinzia Longobucco
biologa nutrizionista

Conviene preferire le pentole con rivestimento in pietra alle tradizionali antiaderenti?

Sì, perché sono molto resistenti e del tutto prive di sostanze potenzialmente tossiche. Il rivestimento, infatti, è costituito da microparticelle minerali ricomposte che si mantengono inalterate nel tempo e sopportano bene i graffi, il lavaggio in lavastoviglie e quello a mano con spugne ruvide. Inoltre, ha le caratteristiche della pietra, quindi rispetta il sapore dei cibi (perché permette una cottura lenta e uniforme che impedisce la perdita dei succhi) e non richiede l'aggiunta di grassi o altri condimenti. Tra le pietre più interessanti, c'è quella lavica, che si ottiene dalla lava raffreddata e solidificata. Questo materiale ha la capacità di accumulare e conservare a lungo il calore (anche per più di mezz'ora), oltre che di distribuirlo in modo uniforme. Di ottima qualità è anche la pietra ollare, una roccia metamorfica composta prevalentemente da talco e magnesite e dotata di eccezionale resistenza al calore, quindi ideale per le cotture lunghe (come nel caso del brasato e della polenta tradizionale). Ha, però, il difetto, di essere un materiale pesante, che impiega parecchio tempo a scaldarsi.



dott. Pietro Pappalardo
tecnologo alimentare

VERO o FALSO

I tappi di plastica segnalano vini di scarsa qualità

FALSO Anche se costano meno, non ci sono sostanziali differenze fra i tappi di sughero e quelli sintetici, fatta eccezione per la permeabilità all'aria: quelli di "plastica" non sono permeabili, quindi richiedono procedure particolari al momento della tappatura. La scelta fra l'uno e l'altro dipende dalle caratteristiche del vino: i tappi sintetici vanno bene per i vini d'annata da consumarsi entro breve tempo (18/20 mesi al massimo) ma non per quelli a medio o lungo invecchiamento.

dott. Andrea Ravasio,
tecnologo alimentare



www.starbene.it 91

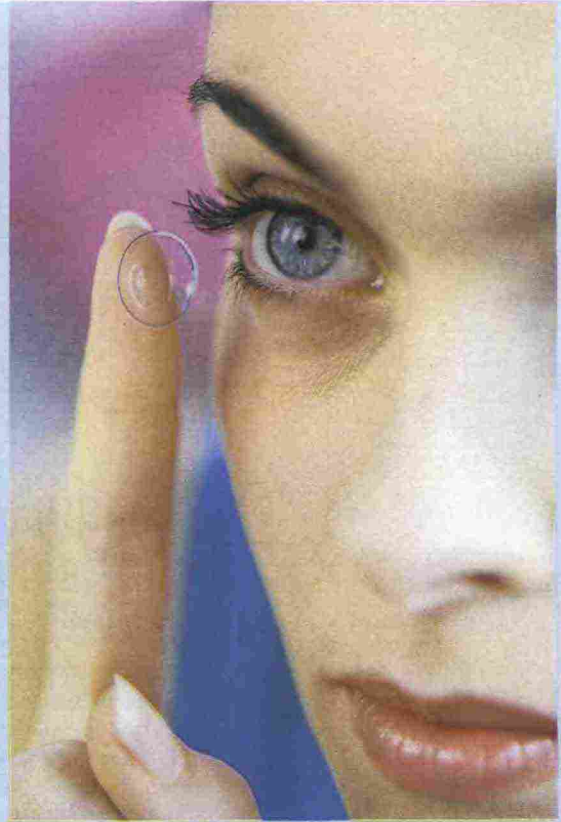
starbene domande e risposte



Dott. Andrea Borini
ginecologo
a Bologna

Quante stimolazioni ormonali si possono fare, al massimo, per cercare di avere un bambino?

Il numero è subordinato al tipo di tecnica di procreazione assistita utilizzata: **se si ricorre all'inseminazione intrauterina, per esempio, vengono consigliati 3 cicli di stimolazione ormonale.** Se si utilizza una tecnica di secondo livello (come la Fivet), dove l'incontro tra ovulo e spermatozoi avviene in provetta, si consiglia di non "gettare la spugna" prima di aver trasferito in vitro 10-12 embrioni e quindi senza più dare come tetto massimo i 3 tentativi di procreazione medicalmente assistita. **Le stimolazioni ormonali, peraltro, non sono dannose e non riservano sorprese a distanza** come la formazione di un tumore. Oggi vengono calibrate in rapporto all'età materna e alla tecnica usata e non sono un bombardamento ormonale, come alcuni temono: si tratta di somministrazioni più soft se si ricorre all'inseminazione intrauterina, dove i farmaci devono "solo" ottimizzare l'ovulazione, più "energetiche" (ma scandite secondo protocolli scientifici e precise linee guida) con le tecniche di secondo livello, necessarie quando la riserva e la qualità di cellule riproduttive dell'aspirante mamma non sono al top.



Come funzionano le lenti a contatto progressive?



Prof. Luigi Marino
docente di chirurgia
refrattiva all'Università
di Milano

Correggono, con un'unica lente, la presbiopia (il calo della vista tipica degli over '50), quando è associata ad altri difetti visivi come la miopia; l'astigmatismo o l'ipermetropia. Le progressive sono lenti suddivise in cerchi concentrici: quello centrale garantisce la visione da lontano (utile per guidare, guardare la televisione, per esempio, situazioni in cui il miope vede sfuocato), via via che ci si avvicina verso il bordo esterno viene garantita la visione intermedia fino a quella da vicino (ideale per la lettura o cucire, per esempio). Una volta indossate, perciò, le lenti progressive assicurano una visione simile a quella naturale, anche a chi ha più difetti refrattivi.

VERO o FALSO

Non si deve mangiare aglio prima di un intervento chirurgico

FALSO Anche se si ritiene che l'aglio possa avere un'attività benefica sulla circolazione (agisce sul tono dei capillari e contrasta l'aggregazione piastrinica, uno dei fattori che entrano in gioco nella formazione dei trombi), questo effetto non è così marcato da rendere eccessivamente fluido il sangue. Per questo, anche se consumato prima di un intervento chirurgico, l'aglio non rischia di favorire sanguinamenti durante e dopo l'operazione.

dott.ssa
Raffaella Butera,
tossicologa



VERO o FALSO

Le supposte sono una formulazione superata

FALSO In realtà permettono un buon assorbimento dei principi attivi. Questo avviene attraverso la mucosa rettale, che li convoglia nel sangue, bypassando in parte il fegato. Il medicamento è quindi disponibile più prontamente e gli effetti siano leggermente più rapidi. Non solo: nei pazienti con vomito rimane una via di somministrazione "obbligata". E' utile anche per chi fa fatica a ingoiare le pastiglie: i bambini, per esempio, che magari rifiutano il medicinale per il sapore sgradevole. O gli anziani con disturbi della deglutizione.

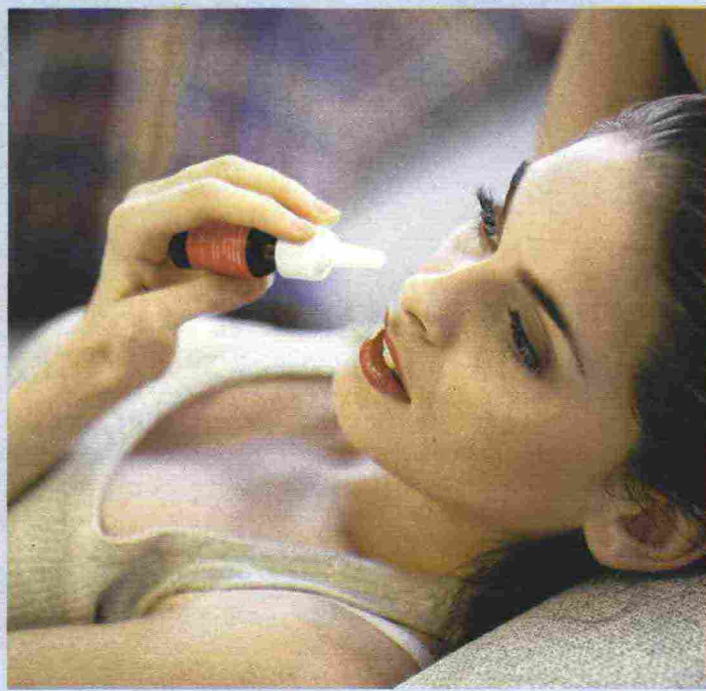
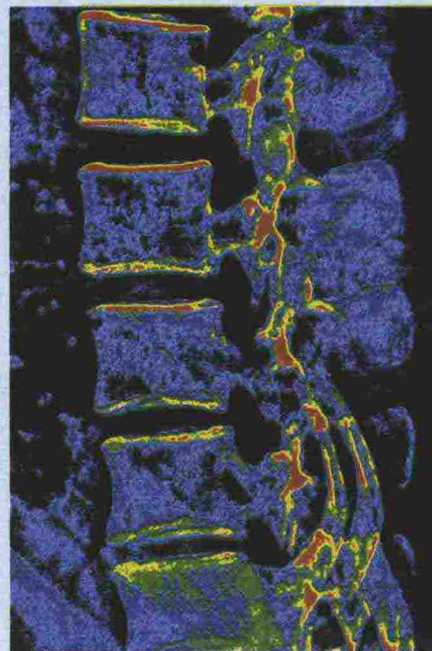
dott.ssa Raffaella Butera,
tossicologa

Ho rotto una vertebra e mi hanno proposto di saldarla con il cemento. E un trattamento efficace?

Sì. Fino a vent'anni fa le fratture da osteoporosi si curavano con riposo a letto, antidolorifici e un busto per alcuni mesi. Oggi, invece c'è la vertebroplastica, intervento mininvasivo che consente di stabilizzare la frattura usando appunto del cemento acrilico. Si tratta di un materiale biocompatibile che viene iniettato nella vertebra attraverso una piccola cannula: viene inserita attraverso la pelle e direzionata sin nella frattura, sotto controllo radiografico. L'intervento viene effettuato in anestesia locale e nell'80% dei casi permette di rimettersi in piedi nel giro di 24 ore: non si deve perciò stare a letto per periodi prolungati.



dott. Paolo Viganò
specialista in ortopedia
e traumatologia



Ho spesso il naso tappato e gli occhi stanchi. Cosa posso fare?



Dott. Cristina Settanni
naturopata

Potrebbero essere i sintomi di un'allergia. **Suggerisco quindi un prodotto come histaminum 12 CH 3** in granuli: da sciogliere sotto la lingua lontano dai pasti anche 4-5 volte al giorno. Questo rimedio lavora come antistaminico naturale riducendo la reattività dell'organismo. In aggiunta si può utilizzare dell'**olio di ribes nero** o dell'**olio di pe-rilla**: una perla a colazione e una perla a cena per un mese, in cicli ripetibili durante l'anno. Per il problema degli occhi stanchi suggerisco le **gocce di eufrasia**, da instillare più volte al dì. Anche l'alimentazione gioca un ruolo importante nel caso delle riniti allergiche. Un test sulle intolleranze alimentari potrebbe essere di aiuto nella scelta degli alimenti più o meno adatti alla dieta.

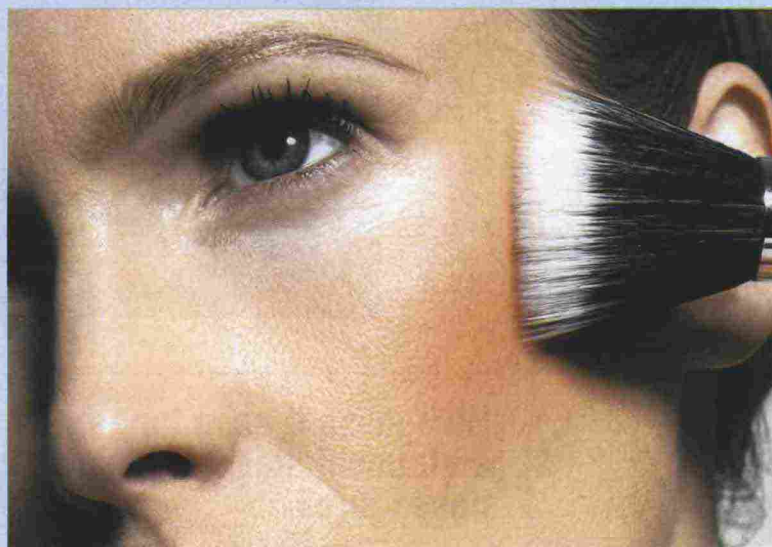
starbene domande e risposte

Sono stata malata a lungo e ho il viso sciupato. Che make up mi consigliate?



Rossano Fasano
make up artist
a Bologna

Dopo una pulizia profonda, ma delicata, con uno scrub che rimuova il "grigiore" e stimoli il turnover cellulare della pelle, applica una maschera idratante alla vitamina C. Quindi stendi una base uniforme di fondotinta o di BB cream. Scegli poi una terra un mezzo tono più scuro del tuo incarnato e, con un grosso pennello, crea un effetto contouring sulle zone esterne viso, lasciando più chiara e luminosa la parte centrale. Ora sorridi e pennella un blush rosato sullo zigomo, sfumando verso l'esterno. Sugli occhi, perfetto un ombretto chiaro in crema (si fonde bene sulla pelle), da stendere su tutta la palpebra. Completa con mascara e, sulle labbra, con un gloss o un rossetto di un tono appena un po' più deciso del solito.



Gli integratori di aminoacidi ringiovaniscono?

Sì: per dare nuovo tono alla cute, assumi quelli con un mix di aminoacidi essenziali non ramificati e aminoacidi solforati. I primi sono i mattoncini che i fibroblasti cutanei assemblano per formare nuovo collagene, utile a ridare sostegno e tonicità alla pelle. Gli aminoacidi solforati, invece, danno man forte alla sintesi di cheratina, la proteina che dà maggior resistenza all'epidermide e nuovo vigore ai capelli e alle unghie. Li trovi in bustine da sciogliere nell'acqua o in pastiglie, da usare per cicli di 4-5 mesi: non sono dannosi né per il fegato, né per i reni. Per migliorare l'idratazione, invece, ricorri a integratori di glucosamina, manganese ed esperidina.



dott.ssa Magda Belmontesi
dermatologa

Seasons La Camra Chiara, Getty

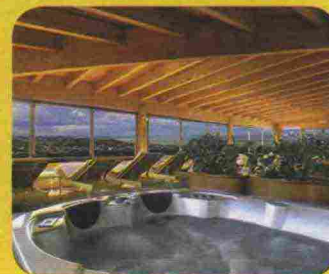


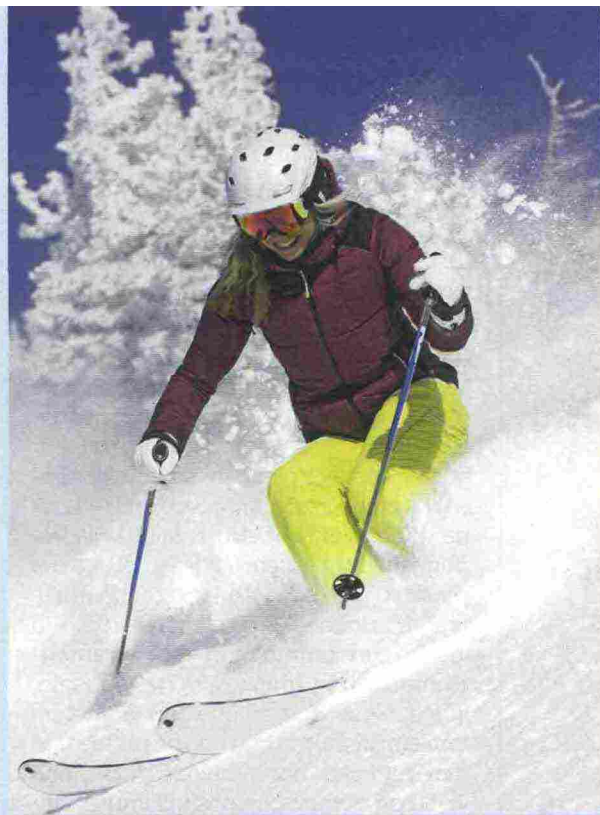
IN ESCLUSIVA PER I LETTORI DI STARBENE

1 "PERCORSO BENESSERE" A 20 € (ANZICHÉ 35 €) PRESSO IL CENTRO BENESSERE *LE PLAISIR* DEL PARC HOTEL VILLA IMMACOLATA (PE)

Ritaglia il coupon e presentalo al Centro Benessere Le Plaisir del Parc Hotel Villa Immacolata a Pescara: anche se non sei ospite di questa struttura, a due passi dal mare e dalla montagna, potrai usufruire di 1 "Percorso Benessere" della durata di 2 ore a 20 € (anziché 35 €): comprende 1 sauna finlandese, 1 bagno turco, 20 minuti in vasca idromassaggio, 1 percorso Kneipp, 15 minuti su poltrona massaggiante schiena e si conclude con un tè o una tisana nella zona relax. Prenota al n. 085-4980031 dicendo che sei una lettrice di Starbene e al tuo arrivo ricordati di presentare questo coupon. **Iniziativa valida dal 15 marzo al 30 giugno 2016 solo su prenotazione e salvo disponibilità.**

Info: hotelvillaimmacolata.it





A fine mese voglio andare a sciare: mi date qualche consiglio per affrontare la neve primaverile?



Annachiara Gerolimetto
istruttore nazionale e
maestra di sci

Rispetto a quella invernale, compatta e farinosa, la neve primaverile subisce ripetute variazioni di temperatura, che la fanno passare da umida e bagnata di giorno a ghiacciata di notte e al mattino presto. Questo la rende meno facile da affrontare: **nel corso della giornata, una pista perfettamente liscia si trasforma**

in una discesa con molte gobbe e dossi, soprattutto sulle pendenze più impegnative. Durante le sciate devi sforzarti di mantenere le gambe il più possibile morbide e indipendenti l'una dall'altra, in modo da adattarti al meglio alla superficie del terreno che cambia sotto i piedi. **La base d'appoggio deve essere stretta per girare in modo agile e veloce**, cosa che riuscirebbe più difficile tenendo le gambe a una distanza più ampia. Se devi noleggiare gli sci, ti consiglio un modello "race carving" o un "all mountain", adatto anche a fare un po' di bordo pista (cioè pochi metri di fuoripista in neve fresca e non battuta) per la sua struttura adatta ad una 'guida' più facile.

Getty

starbene domande e risposte



La disgrafia dipende da motivi psicologici?



dott.ssa Daniela Romano
psicoterapeuta

No: la disgrafia, come la disortografia, la discalculia e la dislessia, è legata a un problema funzionale del sistema nervoso centrale che impedisce al bambino di scrivere con una grafia corretta e decifrabile, in modo automatico. La causa è quindi neuropsicologica ma, per formulare una corretta diagnosi, è necessario escludere la presenza di disturbi emotivi (ansia o depressione, per esempio), oltre ad accertare che il bambino abbia un quoziente intellettivo nella norma e che non abbia problemi sensoriali, per esempio un'importante riduzione della vista o dell'udito. È vero, però, che la disgrafia rischia di mettere in crisi l'autostima del bambino e quindi di renderlo più fragile sul fronte psicologico. Per questo va affrontata al più presto con interventi di potenziamento delle abilità scolastiche.

Sarà un caso, ma mi innamoro solo di uomini sposati



dott.ssa Nicoletta Suppa
psicosessuologa

La tua probabilmente è una costante e non una casualità. Il tuo cuore inizia a battere a mille solo per chi ha la fede al dito perché, anche se inconsapevolmente, lo fai per scelta. Mettere gli occhi su uomini sposati, o decidere di continuare una relazione dopo aver scoperto che lui è già impegnato, può essere il riflesso di una tua paura, più o meno conscia, di costruire una relazione e di progettare un futuro insieme. **Insomma, non vuoi veramente metterti in gioco.** L'uomo sposato, infatti, è quel partner che può farti vivere forti emozioni, ma che non ha pretese nei tuoi confronti: non ti chiede di più, non vuole progettare qualcosa di impegnativo. **Attenzione, però: nella scelta di un uomo sposato si nasconde a volte anche una dinamica di competizione femminile,** che si scatena nel momento in cui "si ruba" un cuore già impegnato. Chiediti perciò, con tutta sincerità, qual è la molla che ti spinge verso uomini già impegnati e non attribuire quel che capita al caso.

VERO o FALSO

Sempre più persone diventano "accumulatori seriali"

VERO Attualmente il disturbo di accumulo compulsivo o disposofobia colpisce fino al 5% della popolazione, ma il trend è in crescita. Si tratta di persone che hanno una passione ossessiva per il collezionismo e che non riescono a separarsi da ciò che hanno acquistato oppure ottenuto gratuitamente (per esempio prelevandolo dai rifiuti altrui). **Attenzione:** la disposofobia non è determinata dal numero di oggetti posseduti, ma da come la loro acquisizione e la loro gestione si ripercuotono sul proprietario. Tutti ci leghiamo ai nostri averi e conserviamo cose che altri non conserverebbero. Quando, però, questo comportamento causa sofferenza oppure pregiudica la nostra capacità di svolgere normali attività (per esempio perché la casa è troppo piena di cose e risulta inagibile), diventa patologico. Dal libro *Tengo tutto. Perché non si riesce a buttare via niente* (di Randy O. Frost e Gail Steketee, Erickson, 15,50 €).



Hanno collaborato: Simona Acquistapace, Enrico Maria Corno, Ida Macchi, Francesca Soccorsi

96 www.starbene.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.