

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

QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE



**dott.ssa Barbara
Beretta**
biologa nutrizionista

Quando è ora di sostituire un contenitore per conservare i cibi?

Se sono troppo usati, i recipienti diventano pericolosi, perché possono cedere sostanze tossiche agli alimenti o presentare tagli e graffi che ne impediscono una corretta pulizia e favoriscono l'accumulo di batteri e detersivi.

- > **di vetro o in acciaio inox** sono i più resistenti, poiché composti da materiale che non "interagisce" con i cibi. Quelli di vetro vanno sostituiti se si scheggiano, quelli d'acciaio quando sono graffiati.
- > **in materiale plastico** vanno gettati al primo segno di usura, perché la possibilità di migrazione del materiale tossico è alta. In più, si tagliano facilmente, quindi il rischio è che assorbano sostanze dai cibi, in grado di far proliferare i microbi.
- > **quelli con la chiusura in metallo** vanno buttati dopo aver provato a sostituire la guarnizione in gomma o il gancio di ferro. Se comunque la chiusura non è più ermetica, buttali. Gli scambi d'aria con l'esterno possono alterare le proprietà degli alimenti.



**dott.ssa Sara
Cordara**
biologa
nutrizionista

Probiotici e fermenti lattici sono la stessa cosa?

No, anche se nel linguaggio comune vengono spesso confusi. I fermenti lattici sono batteri o lieviti che si trovano nello yogurt e che sull'organismo hanno effetti benefici limitati, poiché sono poco resistenti all'ambiente acido dello stomaco e solo una parte arriva viva nell'intestino. I probiotici, invece, sono batteri, come il *Lactobacillus Casei Shirota*, del tutto simili a quelli che costituiscono la flora intestinale: questi hanno la capacità di arrivare vitali sino all'intestino, dove possono riprodursi. Quindi, se assunti in adeguate concentrazioni, rinforzano la flora presente, potenziano le difese immunitarie, proteggono dalle infiammazioni, favoriscono il benessere intestinale. Tra gli alimenti ricchi di probiotici ci sono il miso e il tempeh. In commercio, poi, si trovano aggiunti ad alcune bevande, come il latte addizionato, o integratori specifici.

VERO o FALSO

L'indice glicemico della pasta secca industriale è più basso di quello della pasta fatta in casa

VERO La ragione è che, a differenza dei prodotti industriali, generalmente a base di semola di grano duro, la pasta fatta in casa contiene quasi sempre farina di grano tenero, da sola o mixata con quella di grano duro. La farina di grano tenero è meno proteica, quindi la pasta ha un indice glicemico più elevato (circa 85 contro i 70 della pasta secca).
dott.ssa Serena Capurso, biologa nutrizionista

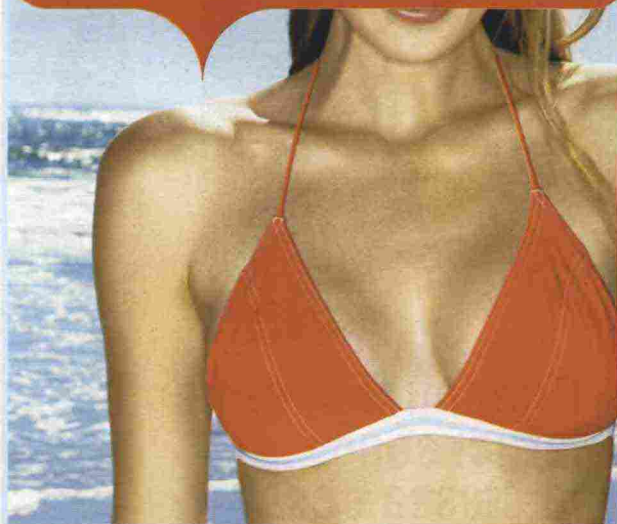
starbene domande e risposte

VERO o FALSO

Esistono creme lifting/volumizzanti che fanno aumentare il seno di una taglia

FALSO Non esistono creme miracolose capaci di aumentare il volume del seno. Esistono però prodotti specifici, contenenti acido ialuronico veicolato da ciclodestrine o con fitoestrogeni, capaci di favorire un'intensa idratazione di superficie e dare modesti sviluppi della ghiandola mammaria. L'acido boswellico presente in alcune creme può invece intervenire sulle piccole smagliature causate da una rapida perdita o assunzione di peso. Perché le creme agiscano correttamente consiglio di massaggiarle con un movimento circolare per stimolare la microcircolazione e far sì che i principi attivi vengano assorbiti. Per chi desidera donare maggiore compattezza alla cute del seno, può essere utile l'assunzione per via orale di idrolizzati di collagene (integratori che possono essere acquistati in erboristeria o in farmacia).

dott. Ivano Luppino,
dermatologo responsabile del dipartimento laser dell'Isplad



La crema notte è indispensabile e va usata a qualsiasi età?



dott.ssa Dvora Ancona
medico estetico

Alcuni esperti ritengono che la crema notte sia un trattamento beauty essenziale, altri invece sostengono che non sia indispensabile. Io appartengo alla prima categoria: applicare la crema notte permette di nutrire la pelle in un momento della giornata in cui l'epidermide non risulta stressata da agenti atmosferici esterni, come inquinamento e raggi UV. Durante le ore deputate al riposo la cute si rigenera ed è più predisposta a ricevere i principi attivi dei cosmetici, con grandi benefici per i tratti del viso e i segni di stanchezza, che possono risultare attenuati con un'applicazione regolare di un prodotto adatto alla propria carnagione. In particolare, superata la soglia dei quarant'anni, deve diventare un rituale obbligato prima di andare a dormire, ovviamente preceduto da una deterzione perfetta. Personalmente la consiglio anche alle più giovani nelle stagioni invernali e dopo l'esposizione solare, quando la pelle richiede cure extra.

Getty



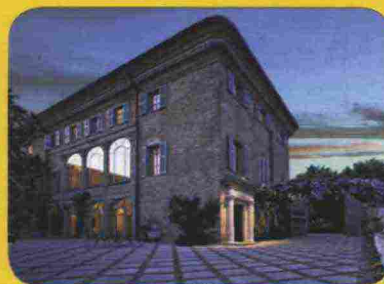
IN ESCLUSIVA PER I LETTORI DI STARBENE

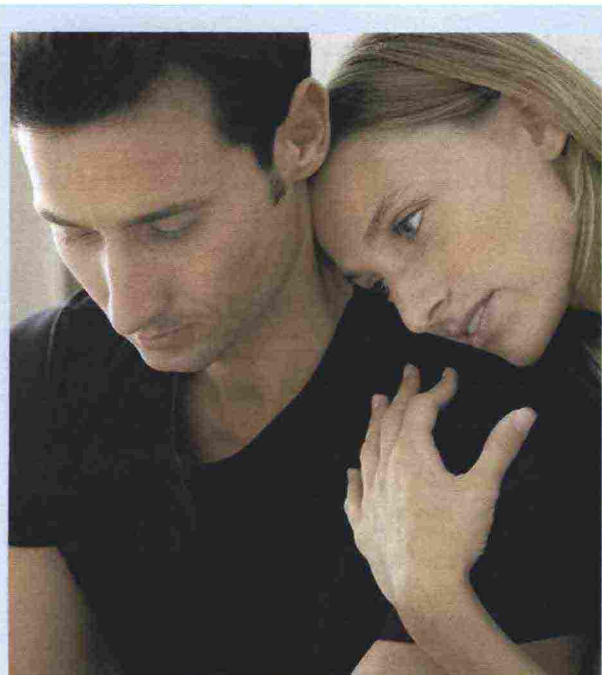
SCONTO DEL 15% PER MASSAGGI E TRATTAMENTI E DEL 10% SUL PERNOTTAMENTO PRESSO IL **RELAIS SANT'UFFIZIO WELLNESS & SPA** (CIOCCARO DI PENANGO, ASTI)

Ritaglia il coupon e presentalo alla reception del Relais Sant'Uffizio a Cioccaro di Penango (Asti): se soggiorni in questa dimora antica nel cuore del Monferrato, circondata da vigne e immersa nel verde, potrai avere uno **sconto del 15% su massaggi e trattamenti proposti dalla Spa** e uno **sconto del 10% sul pernottamento** (camera doppia, colazione inclusa), e riscoprire, rilassandoti, l'antica tradizione dei monaci nella preparazione di oli e creme a base di erbe, fiori e spezie naturali.

Prenota al n. 0141-916292 dicendo che sei una lettrice di *Starbene* e al tuo arrivo ricordati di presentare il coupon.

Iniziativa valida dal 5 luglio al 31 agosto 2016 solo su prenotazione e salvo disponibilità. Info: relaissantuffizio.com





Mia mamma è morta da tre mesi e mio fratello sta malissimo: non riesce a superare il dolore. Come faccio ad aiutarlo?

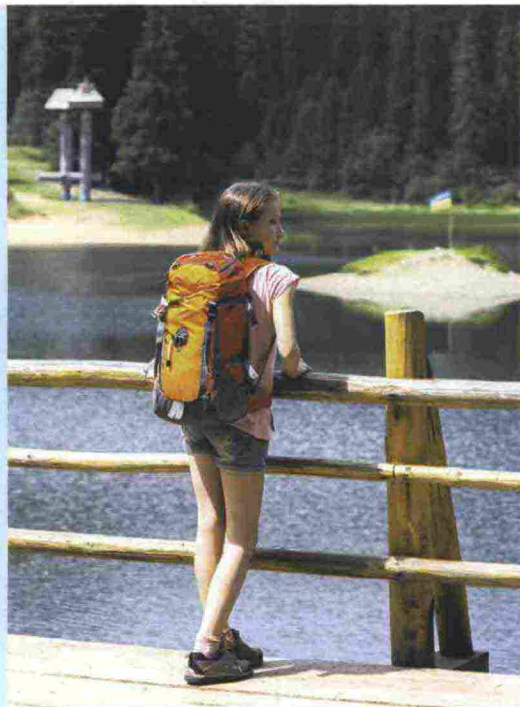


prof. Giampaolo Perna
direttore del Centro per i Disturbi d'ansia ed emotivi CEDANS a Milano

Dopo la morte di una persona cara è normale provare dolore e un forte disagio. Ci vogliono almeno sei mesi per elaborare la perdita e superare la fase del lutto, una fase fisiologica che ci permette di prendere le distanze da un evento emotivamente devastante per chiunque. Per aiutare tuo fratello, perciò, ti consiglio di armarti di molta pazienza, dandogli il tempo necessario perché la rottura di un legame affettivo così importante acquisti tinte più sfumate e sopportabili. Invitalo a uscire di casa e, soprattutto, evita che rimugini sulla perdita della mamma: se te ne parla, cerca di portare con tatto il discorso su altri argomenti, aiutandolo a vedere e agire gli aspetti positivi della sua vita, che sicuramente ci sono.

Getty

starbene domande e risposte



Mia figlia, 12 anni, ha una lieve scoliosi. Quest'estate faremo trekking: può portare lo zaino?



dott. Paolo Viganò
specialista in ortopedia e traumatologia e in terapia fisica e della riabilitazione

Sì, purché il suo peso non superi il 15% del peso corporeo della ragazzina. Ad esempio, se lei è 38 chili, lo zainetto non deve andare oltre i 5,7 chili. A queste condizioni non rischia di deformare la schiena, né di innescare dolorose lombalgie, perché non mette sotto eccessivo carico la colonna. Scegli preferibilmente un modello di tipo compatto e con un telaio di sostegno, che aderisce

meglio al dorso, e regola gli spillacci in modo che il lato inferiore dello zaino arrivi appena al di sopra dei glutei. Faglielo sempre indossare su entrambe le spalle (e non solo su una): il carico si distribuirà su due lati e non sbilancerà la colonna.

VERO o FALSO

Chi è allergico alle fave ha problemi anche con la soia

FALSO L'allergia alle fave è piuttosto rara (colpisce l'1% della popolazione), ma chi ne soffre non deve eliminare dalla dieta anche gli altri legumi, soia compresa, perché non innescano gli stessi problemi di intolleranza: gonfiore, dolori addominali e alterazioni dell'alvo. La situazione cambia, invece, per chi soffre di favismo, malattia legata a un difetto congenito che interessa un enzima contenuto nei globuli rossi: in questo caso l'ingestione di fave, ma anche di altri legumi, provoca un'improvvisa distruzione dei globuli rossi. Chi ne soffre deve bandire dalla sua dieta fave e ogni altro tipo di legume, compresa la soia.

dott. Maurizio Grandi
oncologo, immunologo
e fitoterapeuta

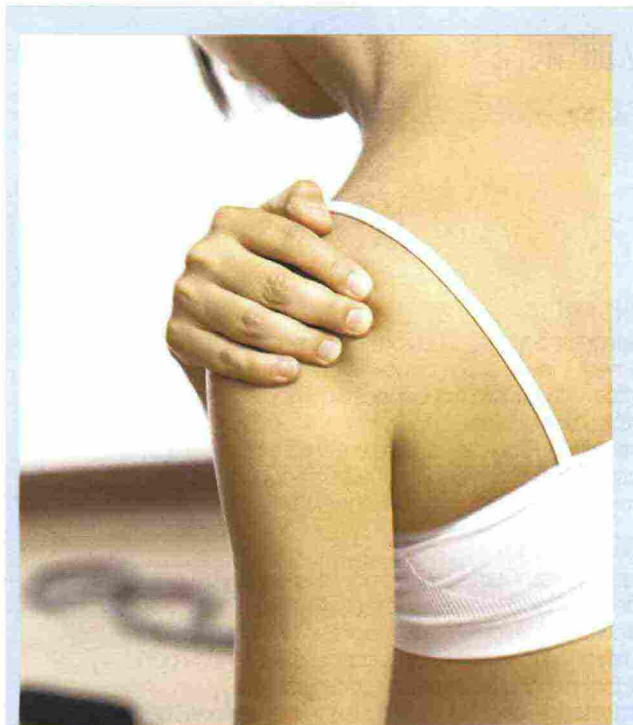
Ho un grande tatuaggio sul polpaccio e lo voglio cancellare. Dopo averlo eliminato, la zona dove si trovava potrà ancora abbronzarsi?



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

Se il tatuaggio è esteso lo puoi eliminare, in più sedute, con il laser q-switch, ma alla fine del trattamento potrebbero ugualmente rimanerti delle discromie, ovvero zone più chiare o più scure. Per i primi 40 giorni dall'ultima seduta, dovrai inoltre metterti al sole stendendo sulla zona una crema con un fattore di protezione molto elevato per evitare macchie scure post infiammatorie. Per quanto riguarda la tintarella, la zona si abbronzerà ancora, ma la colorazione dell'area dove avevi il tatuaggio sarà difficilmente uniforme rispetto al resto dell'incarnato.





Ho una leggera artrosi alla spalla sinistra. Quali esercizi sono indicati per il mio problema?



dott. Luca Bertini
specialista in ortopedia
ed esperto di medicina
naturale a Pisa

Per "sciogliere" la spalla artrosica prova questo mini-programma, da eseguire tutti i giorni.

Esercizio 1 Inizia con il movimento del pendolo: in piedi appoggia la mano destra a un tavolo, poi inclina il busto leggermente in avanti. Ora, con la sinistra, afferra una bottiglietta d'acqua da mezzo litro e, con il braccio disteso, disegna dei cerchi

concentrici, sempre più ampi, per almeno 3-4 minuti, il tempo necessario per rendere più mobile la spalla.

Esercizio 2 In piedi, distendi in avanti il braccio sinistro, poi sollevalo progressivamente fino a estenderlo il più possibile, senza però raggiungere la soglia del dolore; quindi, ritorna lentamente nella posizione di partenza e ripeti, per 10 volte.

Esercizio 3 Alza lateralmente il braccio sinistro, in modo che sia in linea con la spalla. A questo punto portalo verso l'alto e poi di nuovo nella posizione iniziale: fai 10 ripetizioni.

Esercizio 4 Stendi il braccio lungo il fianco, piegalo e appoggia la mano sull'ombelico. Ora, mantenendo il gomito fermo e aderente al fianco, ruota l'avambraccio verso l'esterno, quindi ritorna nella posizione di partenza e ripeti, per almeno 10 volte.

Hanno collaborato: Ida Macchi, Marzia Nicolini, Francesca Soccorsi.