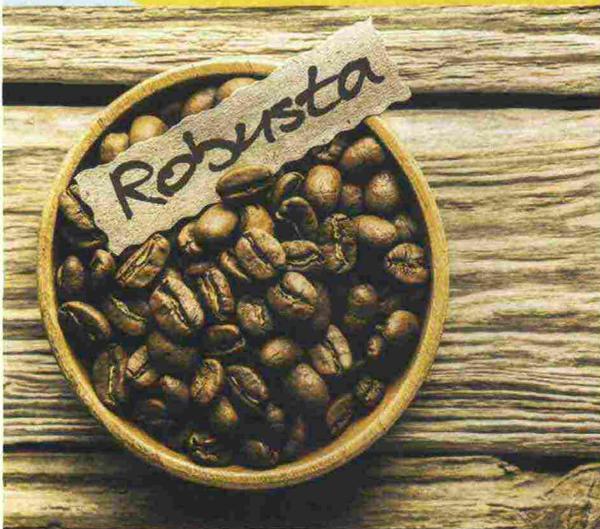


**CHIEDI
A STARBENE
PIÙ DI 100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT**

QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE



L'acqua di cocco in brick è sempre più diffusa. Fa bene?



**Dott.ssa Sabrina
D'Attilia**
biologa nutrizionista

Questa bevanda, ottenuta estraendo il liquido presente nelle noci di cocco ancora verdi, è molto nutriente: contiene vitamine (in particolare del gruppo B), sali minerali (potassio e magnesio), oligoelementi (zinco, selenio, iodio, zolfo e manganese), enzimi e antiossidanti. È anche povera di calorie, solo 19 per etto, contro le 230 della stessa quantità di latte di cocco, che, invece, si ottiene dalla polpa dei frutti maturi ed è più grasso. Bevila tranquillamente (in questa stagione è perfetta anche per preparare dei ghiaccioli), ti è utile per reintegrare i minerali persi con la sudorazione. Se vuoi fare uno spuntino energetico, puoi abbinarla a una manciata di frutta secca o a un pezzetto di parmigiano. Come scegliere? Quella bio è priva di coloranti e conservanti. Ma controlla sempre in etichetta che non ci siano zuccheri aggiunti e aromi.

Quale varietà di caffè contiene più caffeina?



**Dott.ssa Cinzia
Longobucco**
biologa nutrizionista

Tra le due varietà di caffè più diffuse, la robusta e l'arabica, contiene più caffeina la prima (tra l'1,6 e il 3%, contro lo 0,9 e l'1,7% dell'altra). Bisogna dire, però, che non è tanto la varietà a influenzare il contenuto di caffeina di una singola tazzina, ma la preparazione: il caffè ristretto, infatti, ha meno caffeina di uno lungo (da 50 a 100 mg per tazzina contro 80-120). In pratica, più la bevanda è corta, meno caffeina c'è. **In ogni caso, la dose giornaliera di caffeina** che possiamo consumare senza temere effetti collaterali (insonnia, tachicardia) corrisponde a circa 4-5 mg per chilo di peso corporeo. Una persona che pesa 60 kg, per esempio, potrà assumere circa 240-300 mg al giorno (da 3-4 espressi).

VERO o FALSO

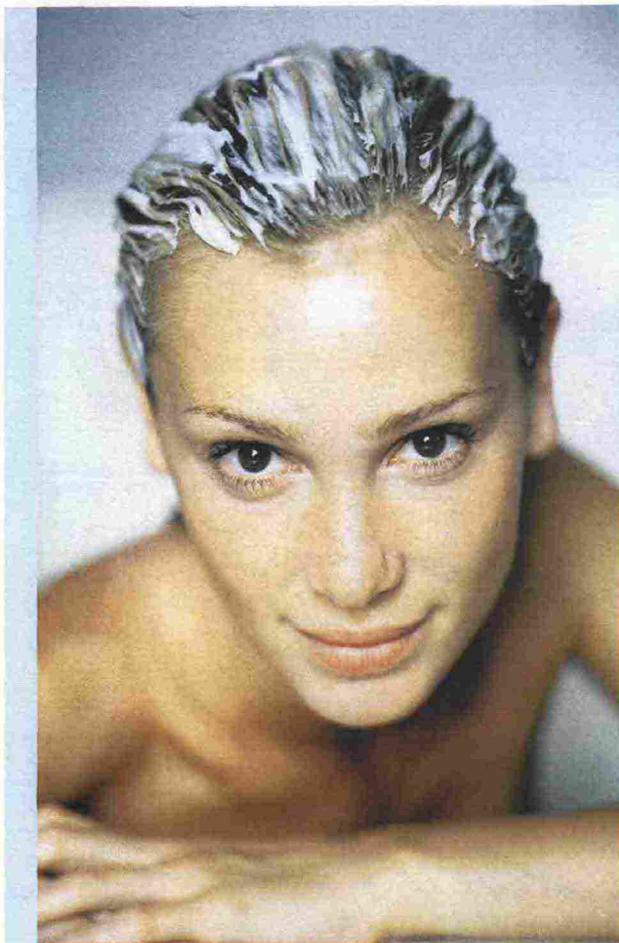
Meglio evitare di mangiare pesce allevato

Falso Il pesce allevato può essere di ottima qualità (e costa fino al 30-40% in meno rispetto al pescato). L'importante è che arrivi da allevamenti garantiti. Come fare per saperlo? Basta leggere l'etichetta e accertarsi che provenga dai Paesi dell'Ue, più sicuri, perché le norme che regolano l'attività degli allevamenti sono molto severe, come i controlli. Certo, il pesce allevato contiene un po' meno Omega 3 dell'altro. Ma presenta anche una quantità decisamente inferiore di metalli pesanti che inquinano il mare.

Dott. Francesco Tambini, tecnologo alimentare



starbene domande e risposte



I capelli corti hanno ugualmente bisogno di balsamo e maschere?

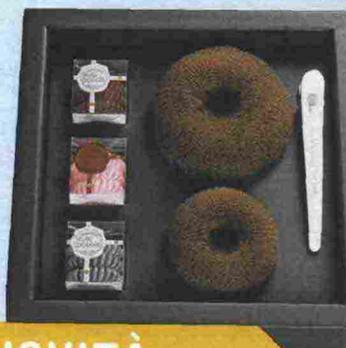
Sì: devi usarli soprattutto in vacanza quando sole, sale e vento stressano le chiome. Ci sono però delle differenze da considerare. Rispetto ai capelli medi e lunghi, è sufficiente usare una dose minima di prodotto, anche se tutti i giorni. Inoltre al posto del balsamo tradizionale, concepito soprattutto per districare i nodi dei capelli lunghi e che tende ad appesantire la chioma, consiglio una crema, adatta anche se hai un taglio di pochi centimetri. Sceglila con attivi nutrienti e condizionanti (per esempio aminoacidi essenziali, polisaccaridi, vitamine, oli vegetali), specifici per fusti crespi o da mossi a lisci, e con fattori protettivi UV e antiradicali, che preservano o riequilibrano il pH acido dei capelli. La maschera pre-shampoo va applicata 2-3 volte alla settimana (o anche più spesso se i capelli sono trattati o ricci).



Marco Di Maio
hair stylist del salone
La Prima Milano

Il kit per acconciature

Un prezzo speciale (15 € invece di 26, nei saloni e in profumeria) per *With Love Kit di Invisi Bobble* che ti permette di ottenere tanti look diversi. Trovi i tutorial per usarlo al meglio su adiflagstore.it

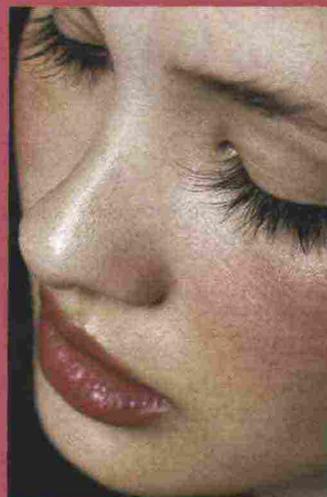


NOVITÀ

VERO o FALSO

Il fard in polvere si può usare anche bagnato

VERO «La polvere del fard può essere trasformata in un cosmetico fluido, da usare sulle guance, ma anche come ombretto e perfino sulle labbra», dice Alessio Giovannelli, make up artist. «Preleva un po' di polvere, "grattandola" dalla cialda, per poi miscelarla ad acqua semplice, acqua termale (consigliabile) o tonico senza alcol. In alternativa, inumidisci il pennello e passalo direttamente sul prodotto. L'effetto finale sarà quasi trasparente, molto delicato. Sulle labbra completa il make up passando un gloss oppure un semplice burro cacao neutro, per mantenere l'idratazione».



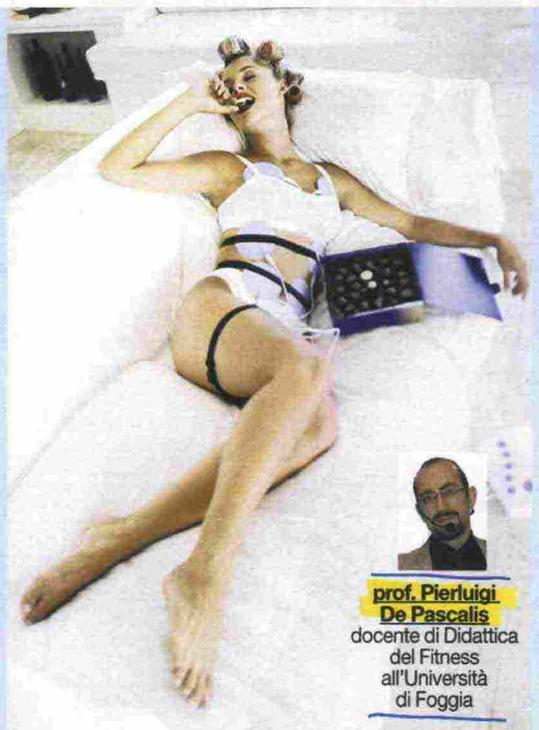
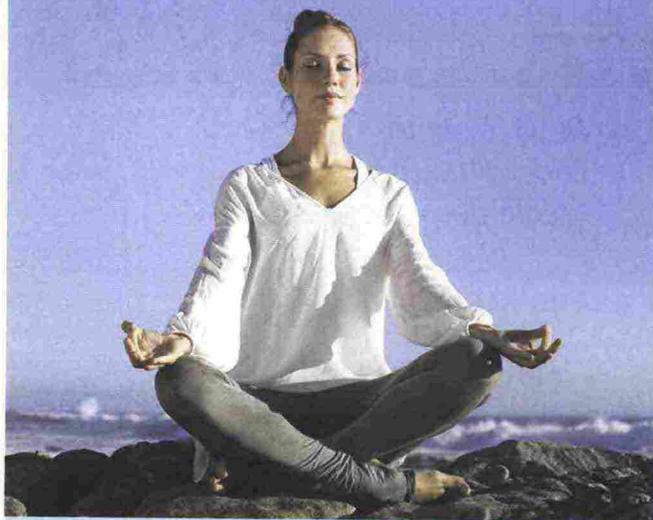
starbene domande e risposte



Daniela Lanticina
insegnante
di Hata Yoga

È meglio fare yoga a stomaco pieno oppure vuoto?

Se escludiamo alcune posizioni specifiche che in certi casi vanno eseguite dopo mangiato, per favorire la digestione e combattere problemi di reflusso, lo yoga si dovrebbe praticare a stomaco vuoto. Prevede, infatti, esercizi come torsioni dell'addome o inversioni che, se eseguiti a pancia piena, possono essere molto fastidiosi e rendere difficoltosa la respirazione. Addirittura, in certi casi, durante le asana il ristagno di cibo nello stomaco provoca nausea e persino vomito. **Quindi, meglio dedicarsi alla pratica prima dei pasti e far passare almeno 3 o 4 ore da un pranzo abbondante.** Tuttavia, se soffri di cali glicemici o sei a digiuno da ore e senti il bisogno di recuperare le forze per non incorrere in vertigini o capogiri, circa 30-60 minuti prima della seduta punta su un alimento energetico ma molto leggero come un cucchiaino di miele, un frutto o uno yogurt.



prof. Pierluigi De Pascalis
docente di Didattica
del Fitness
all'Università
di Foggia

Gli elettrostimolatori funzionano davvero per i muscoli?

Dipende da quello che vuoi ottenere. Se fai vita sedentaria e ti aspetti di aumentare la muscolatura e ridurre gli accumuli di grasso esclusivamente con l'aiuto di questi apparecchi, allora gli elettrostimolatori non funzionano. Al contrario di quanto ci si potrebbe aspettare, sono proprio gli sportivi quelli che riescono a ottenere i maggiori vantaggi dal loro uso. Possono infatti migliorare i risultati della performance, soprattutto per quanto riguarda l'aumento della forza ma attenzione, perché si limitano a una stimolazione superficiale e poco profonda delle fibre. Proprio per questa ragione funzionano meno sui gruppi muscolari voluminosi o potenti. Il mio consiglio è di affiancare all'elettrostimolazione un'attività sportiva e di sottoporsi alle sedute dietro la guida di un esperto, perché la contrazione muscolare indotta da uno stimolo elettrico non fa provare la sensazione di affaticamento. Di conseguenza, potresti utilizzarla in modo eccessivo e incappare in un trauma senza che te ne accorga.

VERO o FALSO

Chi è allenato brucia più calorie

FALSO Semmai è il contrario: la quantità di energia impiegata dipende dalle capacità tecniche di ognuno di noi, oltre che dalla durata e dall'intensità dello sforzo. Chi è allenato è più bravo a eseguire un gesto tecnico e, di conseguenza, consuma meno "carburante" di chi invece non lo è.

Dottor Sergio Lupo, specialista in medicina dello sport a Roma

Jump, Getty

starbene domande e risposte

Ho sentito dire che alcuni succhi di frutta riducono il colesterolo. Quali sono?

Sono il succo di mela estratto da frutto intero, quello di bergamotto (ricavato anche dal flavedo, la parte esterna) e quello di melograno, polpa e buccia. I primi due si trovano già associati in una percentuale standard (80% mela e 20% bergamotto) perché quest'ultimo da solo avrebbe un sapore troppo aspro. Un recente test clinico, condotto su persone tra i 18 e i 65 anni dalla sezione di Nutrizione clinica e Nutrigenomica dell'Università Tor Vergata di Roma, dimostra che bere per 15 giorni 250 ml di questo mix fruttato riduce del 21% l'indice di rischio cardiovascolare. Indice che risulta dal rapporto tra colesterolo totale e la sua frazione HDL (la componente "buona"). Dividendo il primo per il secondo, il risultato non dev'essere superiore a 4 nella donna, e a 5 nell'uomo. In pratica, aumenta il colesterolo HDL e diminuisce l'HDL, la componente "cattiva" che si deposita sulle pareti arteriose, ostruendole. Un'azione benefica svolta anche dal succo concentrato di melograno. Tutto merito di un pool bioflavonoidi, come la *neoesperidina* e la *naringina*, e di antiossidanti naturali (come l'acido grasso *omega 5*) che sono racchiusi nella polpa ma soprattutto nella buccia. L'ideale è berne 250 ml al mattino, 20 minuti prima della colazione.



prof. Laura Di Renzo

docente di nutrizione e nutrigenomica all'Università Tor Vergata di Roma



Agf (2), Shutterstock, Stockfood

VERO o FALSO

Le creme solari non danno allergie

FALSO Quelle contenenti *octocrilene* possono dare reazioni crociate, se usate mentre si stanno assumendo degli antinfiammatori. Reazioni che si manifestano con un forte eczema a fior di pelle e che colpiscono soprattutto i bambini. L'*octocrilene* è un filtro solare molto comune perché, essendo idrofobico, rende la crema più resistente all'acqua. Meglio leggere i componenti prima dell'acquisto ed evitare le formule che lo contengono.

Dott.ssa **Magda Belmontesi**, dermatologa a Milano e Vigevano



prof. Francesco Giorgino

docente di endocrinologia e disordini metabolici all'Università di Bari

Sono diabetica, faccio da sola le iniezioni di exenatide. Esiste un modo alternativo?

Sì. Da poche settimane è arrivata in farmacia una penna preimpilata monouso, prescrivibile su ricetta rossa perché "passata" dal SSN. Si tratta di un device identico a una biro a scatto che semplifica la procedura iniettiva. Normalmente, infatti, occorre preparare questo farmaco ipoglicemizzante miscelando bene il liquido con la polvere, così da ottenere una sospensione iniettabile con le normali siringhe. Grazie alla nuova "penna", il numero di passaggi si riduce al minimo. Non c'è bisogno di alcuna preparazione perché il "cappuccio" della penna automatica nasconde la dose di farmaco già pronta per l'uso. L'aghetto, inoltre, è più sottile assicurando "pic" rapidi e indolori, da effettuare una volta alla settimana sottocute. Sembrerebbe una novità minima, ma molto importante se si pensa che il 40% dei diabetici abbandona o non segue correttamente la terapia perché considerata troppo complicata e fastidiosa. La praticità della penna è destinata a migliorare l'adesione alla terapia. Fatto importante visto che l'exenatide è uno dei farmaci di seconda scelta più usati, prescritti quando la metformina orale non ha permesso un buon controllo della glicemia. Ed è anche l'unica molecola antidiabete a somministrazione settimanale.

starbene domande e risposte

VERO o FALSO

“Il caldo dà alla testa” è solo un modo di dire

FALSO «Le temperature alte cambiano anche il nostro modo di comportarsi. Si diventa più aggressivi per una serie di effetti a catena. Con il caldo, infatti, il cervello lavora meno dal punto di vista metabolico, calano le funzioni cognitive superiori, come la capacità di riflettere, e prende il sopravvento l'impulsività. Senza contare che le temperature estive aumentano i sintomi tipici dell'ansia, come tachicardia, sudorazioni e vertigini, in chi ne soffre. Per evitare di farsi prendere dalla rabbia e scattare per un nonnulla può essere utile fare qualche esercizio di yoga e di training autogeno. E affrontare le giornate con il sorriso».

Michele Cucchi, psichiatra del Centro Santagostino a Milano



Gabriele Traverso
psicoterapeuta
esperto in
sessuologia

Noi quarantenni siamo cresciuti con l'idea che i preliminari siano importantissimi prima del rapporto sessuale. I ragazzi non ne fanno accenno... Perché?

I meccanismi della risposta sessuale sono tali da richiedere un lento e significativo avvicinamento al massimo dell'eccitazione sessuale. Ma ai giovani questo interessa ben poco. La maggior parte di loro è orientata a consumare velocemente il rapporto sessuale, non importa con quale esito in termini di piacere. Però, la fretta con la quale lo fanno è tale da rendere il sesso quasi sempre piacevole per i maschi, ma ben poco per le femmine. È una sorta di fast sex che impedisce di dare all'amplesso il tempo e la profondità che invece dovrebbe avere. Un ragazzo di 16 anni mi ha detto che i preliminari tra i giovanissimi sono "una cosa d'altri tempi". Una convinzione (sbagliata) rafforzata anche dal fatto che a scuola non si è mai fatta educazione sessuale!



Elisabetta Rossini
psicopedagogista
esperta in relazioni
familiari



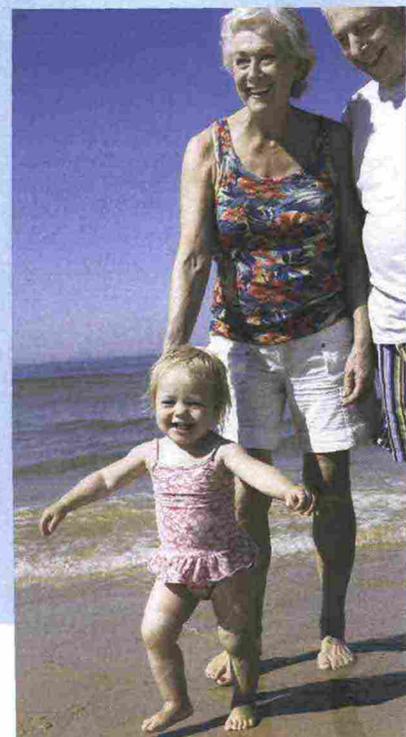
Elena Urso
psicopedagogista
esperta in relazioni
familiari

Ad agosto non farò ferie. I nonni si sono offerti di andare al mare con mia figlia di un anno. Non so cosa fare...

Se la bambina vede i nonni regolarmente e sei sicura che loro siano in grado di prendersi cura della nipotina, non ci dovrebbero essere particolari problemi di adattamento. Sarebbe bene accompagnarla al mare nel fine settimana, in modo da farla familiarizzare con l'ambiente nuovo insieme alla mamma.

Stabilisci quanto tempo puoi stare lontana da tua figlia. Pensa a quanto riesci a resistere senza ansia né preoccupazioni: se sei serena tu, lo saranno anche nonni e piccolina.

Concorda con i nonni le regole imprescindibili, come gli orari dei pasti e del sonno. Per il resto la vacanza è un momento di eccezionalità per tutti!



Hanno collaborato: Claudia Bortolato, Claudio Bono, Francesca Soccorsi

108 www.starbene.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Getty, Corbis
Codice abbonamento: 095256