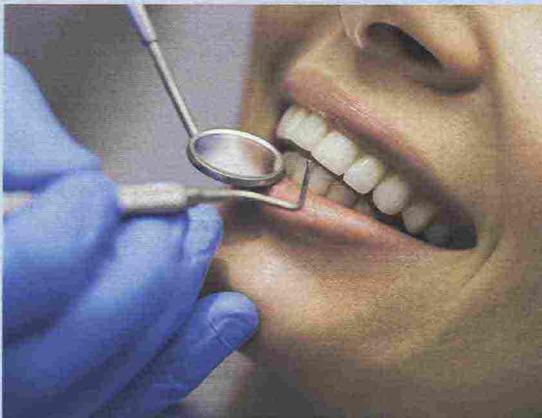


**CHIEDI  
A STARBENE  
PIÙ DI 100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT**

# QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE



## Ho un dente molto macchiato, cosa posso fare?



**dott. Jacopo Gualtieri**  
odontoiatra  
a Lucca e Milano

Le faccette estetiche (o veneers) rappresentano una delle soluzioni più comuni per risolvere i problemi legati alle macchie di colore, agli inestetismi in genere o alle fratture dentali. Sono delle sottili lamine di ceramica o composito che vengono applicate sulle superfici dentarie. Hanno uno spessore mediamente inferiore al millimetro. Per essere applicate richiedono una minima preparazione della superficie dentaria, che solitamente corrisponde allo spessore della faccetta stessa. Per garantire il migliore risultato estetico, il colore viene scelto grazie all'utilizzo di spettrofotometri e fotografie delle arcate dentarie del paziente. I veneers non alterano la funzione masticatoria e non devono essere sostituiti nel tempo. I costi variano a seconda della complessità del problema da risolvere: in genere, però, sono dell'ordine di 800-1000 euro a faccetta.

## Ci sono rimedi naturali per bloccare la diarrea?



**dott. Maurizio Grandi**  
oncologo, immunologo  
e fitoterapeuta  
a Torino

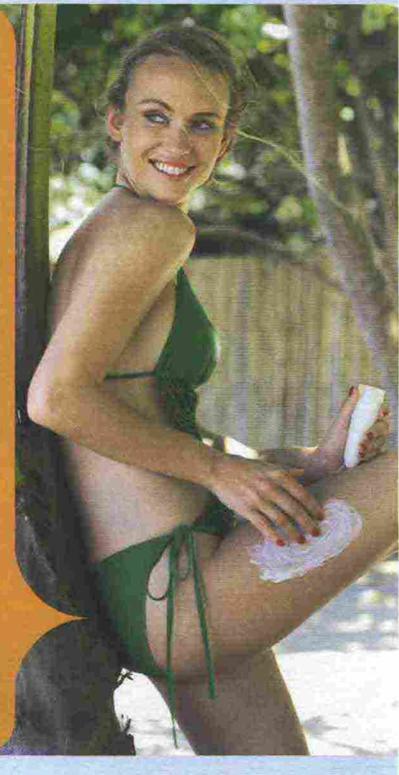
Il più efficace è l'argilla nera, variante meno nota di quella verde e bianca. Ricca di caolino, mica e di un pull di sali minerali, questa polvere ha un'azione assorbente e disinfettante, in grado di contrastare l'infiammazione intestinale, i germi e le tossine che sono all'origine della diarrea. È efficace anche nell'eliminare eventuali parassiti intestinali. Le dosi ideali: un paio di cucchiaini, 3-4 volte al giorno, lontano dai pasti. Per ottimizzarne l'azione, consuma yogurt di capra o di pecora.

## VERO O FALSO

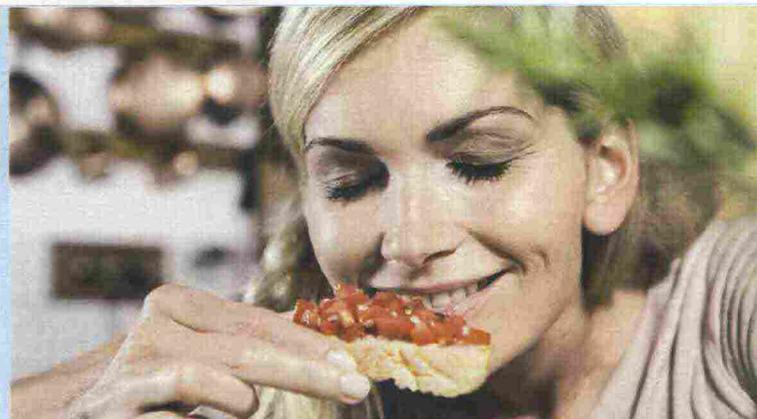
### Se si mette la crema solare non si produce vitamina D

**FALSO** I filtri solari non bloccano la sintesi di vitamina D, ma proteggono la cute "solo" dalle aggressioni degli Uva e gli Uvb. Inoltre, si sintetizza vitamina D anche quando non si è distesi al sole in spiaggia: sono sufficienti i raggi che colpiscono il viso, le braccia o le gambe, mentre si fa shopping o si passeggia all'aria aperta. Bastano 20 minuti al giorno di esposizione alla luce.

dr.ssa Magda Belmontesi,  
dermatologo, docente al  
master di medicina estetica  
dell'Università di Pavia



## starbene domande e risposte



### Come posso evitare il fastidioso retrogusto dell'aglio?



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

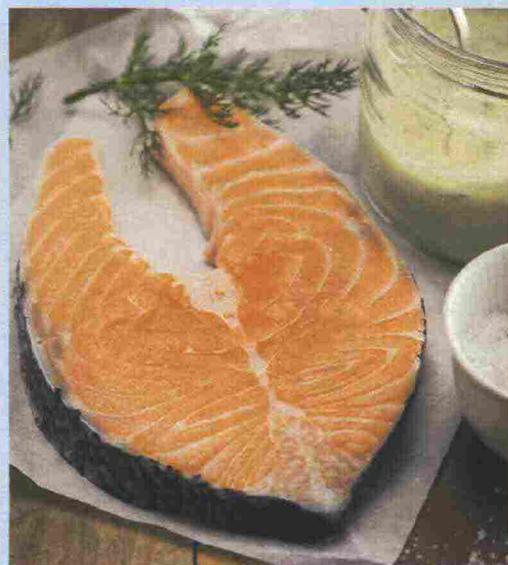
L'alitosi dopo ingestione di aglio è dovuta alla presenza di composti a base di zolfo che si liberano nella bocca e nell'intestino, per poi diffondersi ai polmoni e alla pelle. Ma, se insieme all'aglio consumi anche alimenti ricchi di polifenoli, limiti notevolmente il problema: tra questi, i più efficaci sono il prezzemolo, il basilico, la salvia, la menta, il tè verde e il limone. Anche gli enzimi di alcuni frutti, come mele, ananas e kiwi e i grassi del latte hanno la capacità di neutralizzare gli effetti dei composti solforati. In alternativa, quando utilizzi l'aglio, elimina il germoglio verde che scorre all'interno del bulbo: è la parte più ricca di allicina, ovvero la sostanza responsabile dell'odore. Oppure, per avere un aroma più delicato, puoi cucinare l'aglio "vestito", cioè non privato della pellicina esterna, e non schiacciato.

## VERO o FALSO

### Consumare latticini aiuta a tenere sotto controllo la pressione

**VERO** La ragione, come ha chiarito uno studio pubblicato sul *British Journal of Nutrition*, è che contengono acidi grassi a media catena, micronutrienti (tra cui calcio, potassio e magnesio) e sostanze bioattive in grado di regolare la resistenza vascolare e di favorire la vasodilatazione. In pratica i latticini simulano l'azione dei farmaci antipertensivi, senza averne gli effetti collaterali. La ricerca fa riferimento al consumo tre volte la settimana di latte e yogurt parzialmente o interamente scremati e latticini magri, inseriti nell'ambito di un regime dietetico vario, bilanciato e moderato, povero di sale ma ricco di frutta e di verdura. Per di più, autorevoli studi hanno ormai chiarito che un consumo regolare di prodotti lattiero-caseari non aumenta il rischio di eventi cardiaci: gli acidi grassi saturi a media e corta catena presenti, sono benefici per le coronarie.

dr.ssa Serena Capurso, biologa  
nutrionista a Roma



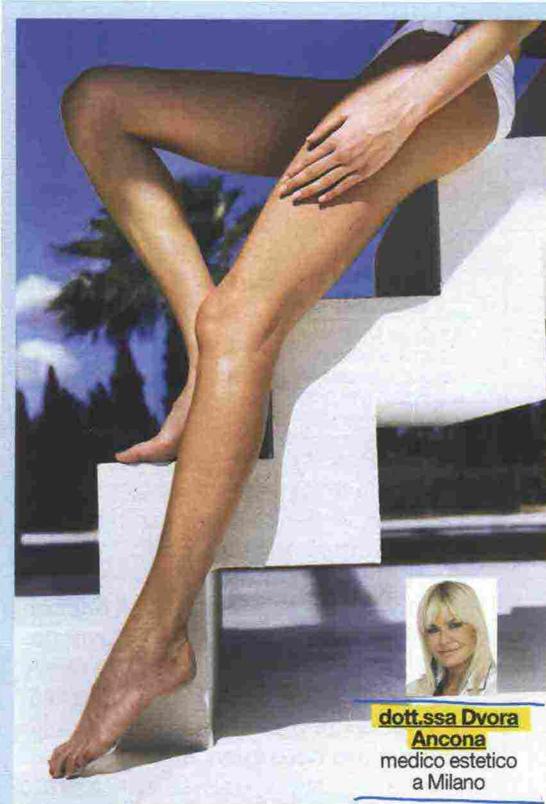
### Esiste davvero il salmone Ogm? Rischio di comprarlo senza saperlo?



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

Sì, è stato creato da un'azienda di Boston, cresce più velocemente di quello comune e consuma meno cibo, pur mantenendo le stesse qualità nutrizionali. **Ciò garantisce una riduzione dei costi di produzione e una maggiore disponibilità dell'alimento.** Secondo le ricerche condotte dalla Food and Drug Administration non comporta rischi per la salute umana né ripercussioni sull'ecosistema, perché è stato reso sterile. Per il momento può essere allevato solo in stabilimenti ad hoc in Canada e a Panama ed è vietato liberarlo in mare aperto. **Ci vorrà del tempo prima che la produzione sia avviata su larga scala**, quindi a breve non li troverai nei super italiani. E, comunque, nell'Unione europea la legge stabilisce che tutti gli alimenti contenenti più dello 0,9 per cento di Ogm debbano dichiararlo in etichetta.

starbene **domande e risposte**



**dott.ssa Dvora Ancona**  
medico estetico a Milano

**Quali sono i trattamenti più efficaci contro le smagliature?**

Non è facile sbarazzarsi di queste striature della pelle: si tratta di lacerazioni del derma (la parte più profonda e strutturale della pelle) conseguenti a significative distensioni e stiramenti della cute, per esempio a seguito di un dimagrimento importante e veloce o dopo una gravidanza. Sono efficaci i trattamenti stimolatori del collagene con calore, come la radiofrequenza e il laser Co2 frazionato. No invece a peeling o dermoabrasioni: agiscono in superficie, ma non stimolano la contrazione e formazione del collagene. Puoi aiutarti applicando creme a base di cacao o oli specifici, così come può essere utile assumere integratori di vitamine A, E e C: se si mantiene elastica la pelle si riduce la probabilità che compaiano nuove strie.

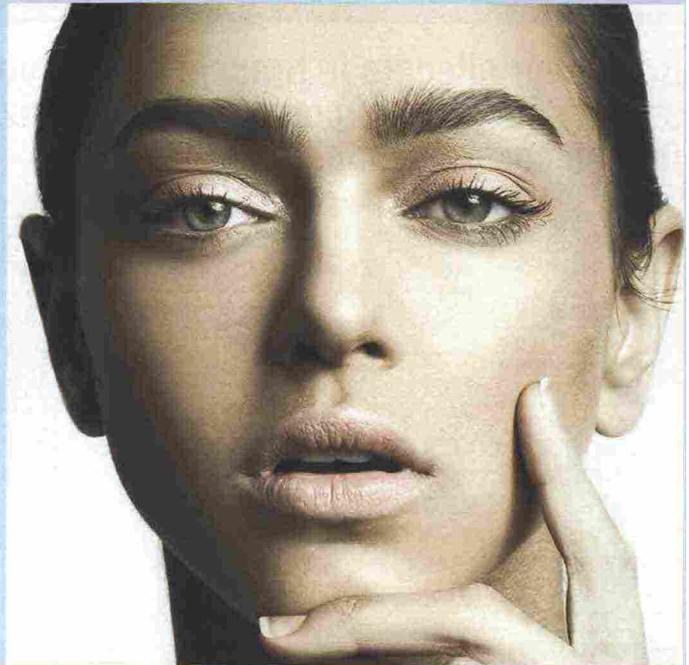
Seasons La Camera Chiara, Gallerystock



**Luigi Sutera**  
consulente d'immagine a Milano

**Ho le sopracciglia molto folte. Cosa posso fare per tenerle in ordine?**

Se le sopracciglia folte ben si accordano ai volumi del tuo viso, non pensare di renderle ordinate depilandole, ma disciplinale con dei prodotti ad hoc. **Acquista un gel fissatore trasparente, da applicare con un pettinino** spazzolandole verso l'alto e verso l'esterno. Se invece il taglio dell'occhio prevede una linea più sottile, elimina soltanto i peli che tendono a sporcare il disegno naturale delle sopracciglia e quelli sopra il naso, per ottenere un risultato armonioso.



**VERO o FALSO**

**Se hai i capelli grassi non devi usare il balsamo**

**FALSO** Il balsamo non va applicato sul cuoio capelluto, ma sulle lunghezze per mantenere i capelli ben idratati. Per tenere sotto controllo la produzione di sebo da parte della cute bisogna invece ricorrere a uno shampoo specifico. Meglio, inoltre, evitare i lavaggi troppo frequenti: massaggiare la cute con lo shampoo stimola le ghiandole sebacee, innescando una sorta di circolo vizioso. Bisogna limitarsi a 2 o 3 lavaggi a settimana, senza mai eccedere con le quantità di prodotto detergente.

Jurgen Hilow, parrucchiere a Milano e ambassador di System Professional Wella

## starbene domande e risposte



**Dopo aver allenato le braccia mi ritrovo sempre con il collo contratto e indolenzito. Da che cosa dipende?**



**dott. Luigi Torchio**  
medico dello sport  
a Torino

Probabilmente tendi a sollevare le spalle e quindi ad accumulare tensione a livello dei muscoli del tratto cervicale. Quando fai lavorare le braccia, controlla sempre la postura prima di iniziare. Un trucco: per imparare a tenere le spalle rilassate, ripeti i movimenti a corpo libero, davanti a uno specchio, in modo da verificare che la

posizione non cambi quando usi manubri e bilancieri. E anche molto importante che tu esegua gli esercizi senza stringere i denti, dato che non ti aiuta ad aumentare la potenza delle braccia ma, anzi, è più che sufficiente per provocare fastidiosissime contratture a collo e dorso.

## Come scegliere lo specchietto della bicicletta?



**Michele Mutterle**  
segretario della  
Federazione italiana  
amici della bicicletta  
a Vicenza

È meglio orientarsi su un tipo convesso perché allarga la visione posteriore. Quello piatto riflette uno spazio troppo limitato ed è praticamente inutile. **Da evitare gli specchietti da motorino:**

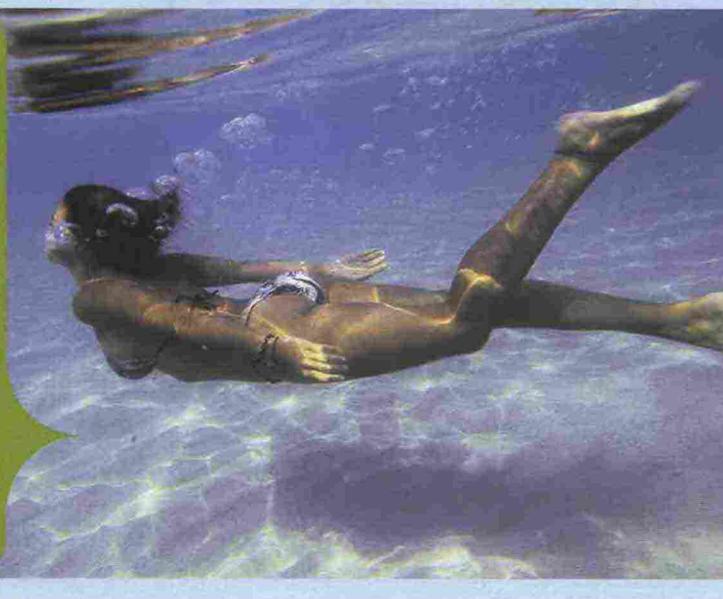
posizionati sulla parte superiore del manubrio, riflettono anche il tuo braccio e la tua spalla, limitando così il campo visivo. Molto pratici, invece, sono i piccoli specchietti (hanno un diametro di 2 centimetri) da agganciare agli occhiali. Diffusissimi negli Stati Uniti, permettono di visualizzare immediatamente quello che hai alle spalle con un lieve movimento degli occhi o del capo. In Italia, purtroppo, l'uso dello specchietto (grande o piccolo che sia) è spesso considerato inutile. Si tratta di un grave errore: **chi viaggia sulle due ruote si trova spesso a dover schivare all'ultimo momento qualche ostacolo** (una buca, la portiera di una macchina in sosta aperta all'improvviso) e, per farlo in sicurezza portandosi più al centro della carreggiata, questo accessorio è fondamentale.

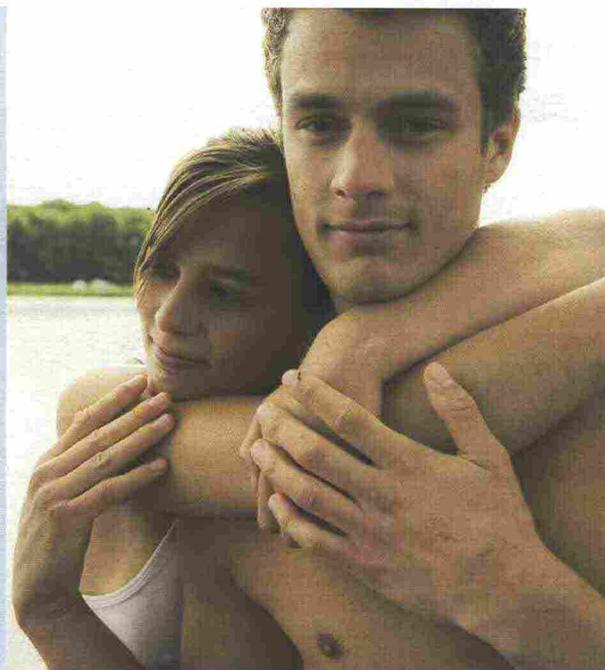
## VERO o FALSO

**"Bere" acqua di mare non fa male**

**FALSO** Anche se il contenuto di cloruro di sodio non è dannoso, si corrono dei rischi legati agli inquinanti che oggi sono spesso presenti nelle nostre acque: sostanze chimiche come i residui oleosi dei carburanti (nautici e non), o tensioattivi provenienti da detersivi che vengono scaricati in acqua. Il loro effetto: determinare un sovraccarico per il fegato che deve smaltire queste sostanze tossiche. Non solo: se le acque in cui si nuota non sono "sicure" e contengono una quantità superiore a 1000 unità per litro di escherichia coli (valore che di norma dovrebbe far scattare il divieto di balneazione) si possono contrarre infezioni, virali o batteriche, come una gastroenterite da rotavirus o una salmonellosi.

dott. Fabrizio Pregliasco,  
virologo a Milano





## Mia figlia, 15 anni, continua a prendere cotte per ragazzi molto più grandi, di 20-25 anni. Cosa devo fare?



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

Le infatuazioni per i ragazzi più grandi sono molto comuni tra le adolescenti. In questa fase moltissime teenager si sentono già "adulte" e vedono i loro coetanei ancora piccoli e immaturi. Per questo spesso si invaghiscono di giovani uomini, che vengono idealizzati attraverso un meccanismo molto simile a quello

dell'innamoramento per un cantante o un attore. Sono in genere ragazzi che fanno parte della loro quotidianità, come istruttori o insegnanti, oppure i fidanzati di cugine più grandi o i fratelli maggiori delle loro amiche. **Fin qui nulla di preoccupante. Il discorso cambia se la relazione si concretizza:** in questo caso un po' di ansia è giustificata. **L'importante, però, è parlare con la propria figlia, cercando di capire l'investimento che i due "fidanzati" fanno in questa relazione, senza ostacolarla a priori.** Se ci si mette contro, si potrebbe ottenere l'effetto contrario: la ragazza si metterà contro il genitore pur di viverci "l'amore proibito". È necessario invece che la mamma o il papà non siano considerati come un ostacolo, ma sempre come una guida. Il consiglio è di fare in modo che il ragazzo possa anzi frequentare l'ambiente familiare e avere un dialogo anche con te e tuo marito.

Getty

Hanno collaborato: Claudio Buono, Ida Macchi, Marzia Nicolini, Francesca Soccorsi,