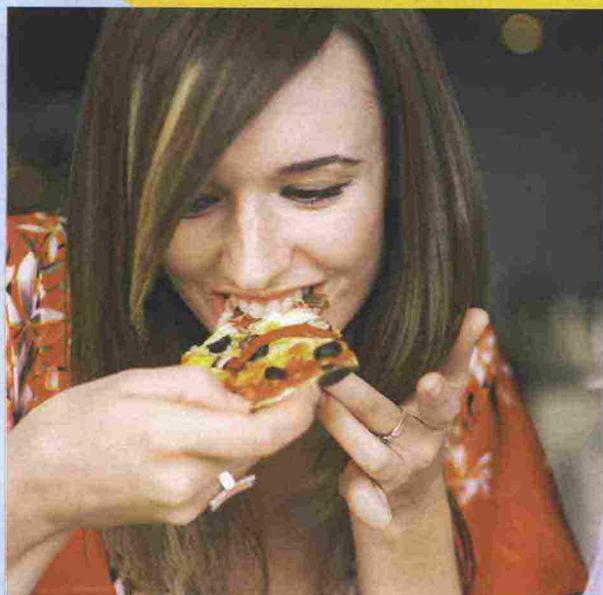


**CHIEDI
A STARBENE**
PIÙ DI 100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT

QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE



Sono celiaca: in pizzeria posso fidarmi delle pizze senza glutine?



dr.ssa Lucilla Titta
nutrionista, Istituto
Europeo Oncologico
di Milano

Sì, ma a patto di consumarle o acquistarle in uno dei locali accreditati dall'Associazione italiana celiachia che aderiscono al programma "Alimentazione Fuori casa (AFC) senza glutine". I loro indirizzi, aggiornati in continuazione, sono visibili sul sito <http://www.celiachia.it/dieta/ricerca-Strutture.php?SS=95&M=1099>) o sulla app AIC Mobile (<http://www.celiachia.it/dieta/dieta.aspx?SS=95&M=781>). **Non basarti perciò solo sui loghi o le vetrofanie che trovi esposte all'esterno dei locali, ma accertati sempre che la pizzeria prescelta sia effettivamente aderente al programma AFC.**



dottor Giorgio Donegani
tecnologo alimentare
a Milano

Il gelato allo yogurt contiene fermenti lattici vivi?

No, perché la prima fase per la preparazione di un gelato prevede a pastorizzare gli ingredienti. Quindi, i fermenti lattici presenti nello yogurt **vengono distrutti**. In compenso, il gelato allo yogurt **ti garantisce un buon apporto di calcio.**



VERO o FALSO

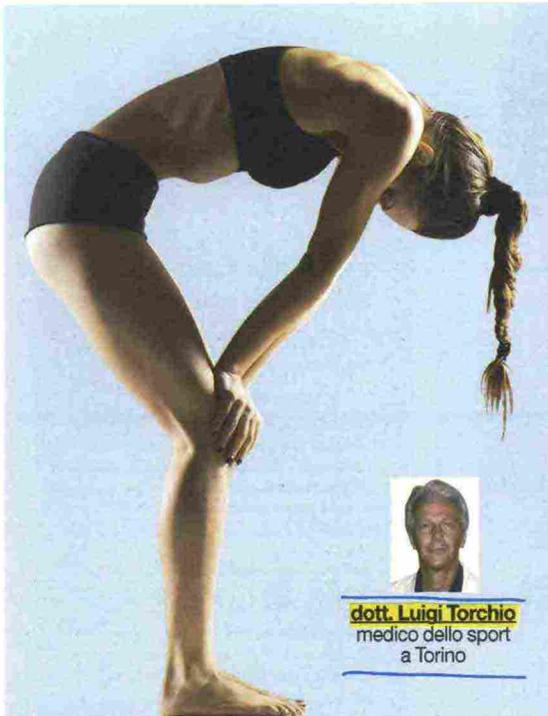
Il succo di mela rinforza la memoria

VERO Recenti studi hanno dimostrato che aiuta a combattere le malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer, e a rallentare il declino cognitivo, perché stimola la produzione di un importante neurotrasmettitore, l'acetilcolina. La ragione? È un concentrato di tutti i principi attivi contenuti nel frutto e, in particolare, di antiossidanti in grado, tra l'altro, di bloccare l'azione dei radicali liberi sul cervello.
dr.ssa Cinzia Longobucco, biologa nutrizionista

Getty, Stockfood

Codice abbonamento: 095256

starbene domande e risposte



dott. Luigi Torchio
medico dello sport
a Torino

Mi consigliate una posizione yoga utile per contrastare il reflusso?

Prova Uddiyana Bandha: è una tecnica perfetta per potenziare il diaframma (muscolo che separa il torace dall'addome), migliorando sia le funzioni gastriche sia quelle respiratorie. A stomaco vuoto, metti in piedi davanti a uno specchio, con le gambe leggermente divaricate, appoggia le mani all'interno delle ginocchia o delle cosce e piega il busto. Poi inspira, facendo scendere il diaframma (la pancia dovrà gonfiarsi) ed espira a fondo). Quando hai completamente svuotato i polmoni, fai una forte inspirazione chiudendo la glottide, in modo da tirare all'interno l'addome: questo risucchierà il diaframma verso l'alto, in direzione della spina dorsale. Rimani in apnea per alcuni secondi, poi rilassa, solleva il busto e inspira lentamente. Ripeti 3-5 volte al giorno, ma attenta: è controindicata in gravidanza o se si soffre di ernie iatali serie.

Getty, Shutterstock

VERO o FALSO

L'età influenza il desiderio sessuale?

VERO Più si è giovani, maggiore è lo spazio che il sesso occupa nella vita: si tratta di una scoperta e un modo per provare le nostre capacità seduttive. Essendo così importante per la crescita di ciascuno di noi, è normale provare un intenso desiderio sessuale in età giovanile. Nelle persone mature, invece, l'erotismo ha un valore di completamento del rapporto, quindi il desiderio, pur forte, può essere discontinuo. Nella terza età è più basso, ma non scompare: solo che si sposta su esperienze meno forti, più finalizzate a un piacere soft ma non per questo meno soddisfacente.

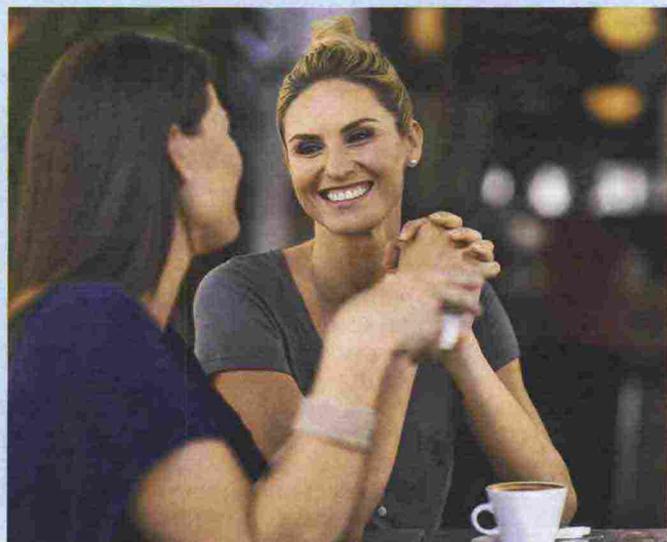
dottorssa Nicoletta Suppa, psicossessuologa

È possibile distinguere un sorriso vero da uno di convenienza?

Sì: ci sono molti segnali che possono farci capire che un sorriso non è spontaneo: succede quando questo movimento dei muscoli non scaturisce da un momento di piacevolezza. Pertanto, la persona sorride ma non prova emozioni positive e significative. Per questo, ha **uno sguardo freddo e la bocca serrata**. Soprattutto, non mette in moto la parte più alta del viso che rimane immobile come una maschera di cera e intorno agli occhi non si forma quella raggiera di microrughe, tipica del sorriso autentico. **La postura è più rigida, spesso il corpo girato e, quindi, non rivolto dalla parte dell'interlocutore**. Il sorriso di convenienza è anche accompagnato da un senso di disagio, per cui la persona tende a parlare subito dopo aver sorriso, per distogliere l'attenzione da quanto sta accadendo.



dott.ssa Nicoletta Suppa
psicoterapeuta
a Roma



www.starbene.it 95

starbene domande e risposte



dott. Stefania Enginoli
medico esperto
in medicina estetica
a Milano



Ho da sempre occhiaie profonde che mi invecchiano. Esistono dei trattamenti estetici efficaci?

Sì, puoi ricorrere ai nuovi filler. **Si inizia con sedute di biorivitalizzazione con meliloto** (una seduta 150 €), una pianta della famiglia delle leguminose efficace contro cellulite, ritenzione idrica e disturbi circolatori e con sedute di radiofrequenza unipolare che aiuta l'eliminazione delle "borse". Quando il solco lacrimale è molto scavato si passa a trattare la zona con **acido ialuronico di ultima generazione specifico per la zona periculare** (300 € circa). Si utilizza una cannula molto sottile entrando dal solco lacrimale per l'infiltrazione. Se la zona è ancora segnata e con "zampe di gallina", si corregge con infiltrazioni sempre a base di acido ialuronico, oppure trattando la parte con botox, e ancora **si può completare il trattamento con il Plexr**, uno strumento che permette di eseguire una specie di "blefaroplastica" non chirurgica (una seduta: circa 400 €). Di solito una seduta con acido ialuronico è sufficiente per ottenere il risultato, che è subito evidente e dura circa un anno. L'acido ialuronico, oltre a correggere i segni più profondi, stimola la produzione di collagene, favorendo una correzione naturale del problema rendendo la pelle tonica ed elastica.

VERO o FALSO

Finito di mangiare, bisogna attendere 20 minuti prima di spazzolarsi i denti

VERO È un'accortezza necessaria proprio per proteggere i denti. Spesso infatti durante il pasto si consumano cibi molto acidi (come le bevande gassate, il pesce, la carne, i pomodori, la frutta...) che modificano il pH all'interno della bocca per un tempo che va dai 5 ai 20 minuti. Le ricerche dimostrano che spazzolare i denti quando il pH non è ancora normalizzato, li espone a un danno perché lo spazzolino favorisce la penetrazione dell'acido e quindi la corrosione del dente. Ecco perché è consigliabile procedere all'igiene orale dopo circa 20/30 minuti dai pasti: così la saliva ha il tempo di remineralizzare lo smalto e riportare nella norma i livelli di acidità della bocca.

dottor Pierangelo Morao,
odontoiatra

Getty



IN ESCLUSIVA PER I LETTORI DI STARBENE

SCONTO DEL 10% A PERSONA PER "1 PACCHETTO DETOX&BALANCING" PRESSO L'ACQUAFORTE SPA DEL FORTE VILLAGE (SANTA MARGHERITA DI PULA, CAGLIARI)

Ritaglia il coupon e presentalo alla reception del Forte Village di Santa Margherita di Pula (Cagliari): se soggiorni in questa splendida struttura lambita da acque cristalline potrai usufruire di **uno sconto del 10% a persona per "1 Pacchetto Detox&Balancing"** (comprende una visita medica specialistica, consigli nutrizionali, trattamenti corpo e viso) presso l'esclusiva *Acquaforte Spa* del Forte, e scoprire l'efficacia dell'azione combinata tra dieta, talassoterapia e trattamenti di bellezza. Per usufruire di questa offerta prenota al n. 070-9248887 dicendo che sei un lettore di *Starbene* e al tuo arrivo ricordati di presentare il coupon.

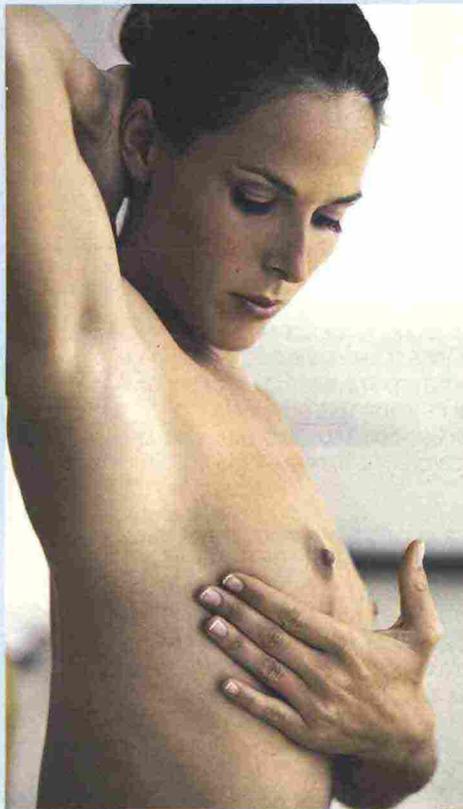
Iniziativa valida dal 13 settembre al 23 ottobre 2016

solo su prenotazione e salvo disponibilità.

Info: fortevillageresort.com



starbene domande e risposte



Ho fatto un test al seno, il “dobi comfortscan”: è vero che è attendibile come una risonanza?



dr.ssa Maria Cristina Cucchi
senologa, ospedale Bellaria di Bologna

Si tratta di un esame di ultimissima generazione che potrebbe essere d'aiuto nella diagnosi precoce del tumore al seno: utilizza raggi infrarossi emessi da fibre ottiche (senza radiazioni nocive) e permette di identificare nel seno la presenza di nuovi vasi sanguigni (diversi da quelli normali). Questi, infatti, possono essere (ma non è automatico) il segnale della presenza di neoformazioni maligne, anche molto piccole. In caso di sospetto, comunque, si dovrebbe indagare il seno con un'ecografia o una mammografia, esami più mirati. Però, il dobi comfortscan è, a mio avviso, ancora in fase sperimentale e al momento non ne è stata dimostrata la validità. **Invece la risonanza magnetica mammaria è uno strumento diagnostico di secondo livello, cioè che viene usato come complemento alla mammografia ed ecografia:** in chiave preventiva, viene effettuato in casi selezionati, su donne con un alto rischio di mutazioni genetiche (per esempio, che hanno avuto in famiglia parenti colpite da cancro al seno) perché evidenzia anche le lesioni più piccole e definisce bene le loro dimensioni. Inoltre, permette di determinare se è presente un'unica lesione o se queste sono multiple (ovvero multifocali), elementi fondamentali per la definizione della cura più adeguata. Si tratta, quindi, di un test decisamente più preciso e potente del dobi comfortscan.

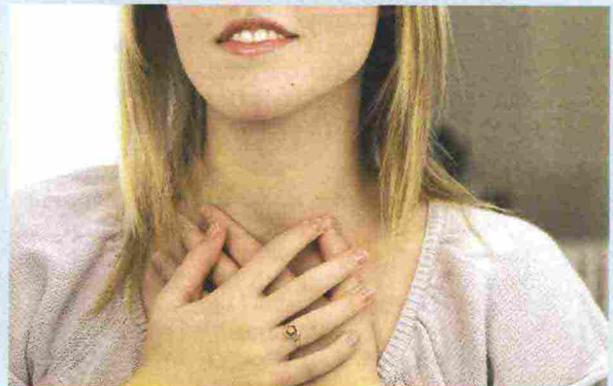
VERO o FALSO
Gli integratori per rinforzare i capelli fanno aumentare anche la peluria
FALSO Questi prodotti non hanno alcuna azione sulla peluria. Infatti, contengono aminoacidi, sostanze che rinforzano la struttura della cheratina, cioè la proteina che conferisce resistenza alle unghie e ai capelli, rendendola più dura. Non stimolano perciò gli ormoni (come il testosterone), i veri responsabili della crescita dei peli.
 dottoressa **Magda Belmontesi**, dermatologo, docente al Master di medicina estetica dell'Università di Pavia

Soffro d'ansia e spesso ho il “cuore in gola”: c'è un rimedio adatto ai miei disturbi?

Affidati al biancospino: questa pianta, grazie al suo contenuto di vitexina, ha un'azione sedativa che contrasta l'ansia. E inoltre ricca di flavonoidi, antiossidanti naturali che contribuiscono a combattere la pressione alta, e di proantocianidoli, che aiutano a rafforzare il cuore, regolarizzandone il ritmo e mettendoti al riparo dalle aritmie. Puoi assumerla in tintura madre: 50 gocce, 2-3 volte al giorno, diluite in mezzo bicchiere di acqua calda. Il calore dell'acqua fa evaporare l'alcol e ti permette di assorbire meglio i principi attivi.



dott. Maurizio Grandi
oncologo, immunologo e fitoterapeuta a Torino



Hanno collaborato: Claudia Bortolato, Claudio Buono, Ida Macchi, Francesca Soccorsi

www.starbene.it 97