

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

# QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE

**Le iniezioni  
di acido ialuronico  
sono efficaci per  
l'artrosi del ginocchio?**



**Sì, danno ottimi risultati** sia nelle forme legate ai naturali processi di invecchiamento sia in quelle che affliggono i più giovani e che sono dovute a motivi genetici, oppure a traumi, lavori usuranti o alla pratica di sport che hanno messo sotto eccessivo stress il ginocchio. Il prodotto iniettato ha le stesse caratteristiche dell'acido ialuronico presente nelle cartilagini (ma che con il tempo tende a ridursi) e, grazie alla sua viscosità, riesce a mantenere ben "oliato" le giunture. **Ha anche un effetto curativo, perché riesce a "nutrire" la cartilagine.** In genere sono sufficienti da una a tre iniezioni, a seconda del prodotto utilizzato, da effettuare a distanza di circa una settimana (il costo può arrivare fino ai 400 euro più la visita). La terapia va però ripetuta dopo 6 mesi, perché questa sostanza viene degradata dall'organismo. Le iniezioni vengono effettuate ambulatorialmente e non provocano dolore (niente anestesia). **Oggi esiste un acido ialuronico di nuova generazione** (l'HYADD 4, approvato anche in America dall'autorevole FDA) che, grazie a particolari caratteristiche, può durare più di un anno. Chiedi al tuo ortopedico se va bene per il tuo caso.



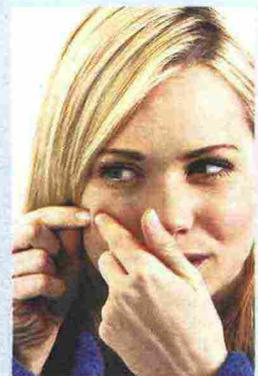
**dott. Giancarlo Coari**  
ortopedico, Direttore  
del Reparto di  
Ortopedia della  
Clinica San Camillo di  
Forte dei Marmi

**Ho un brufolo rosso  
che non va via  
e si ingrossa: cos'è?**

Potrebbe trattarsi di un angioma, una malformazione vascolare benigna dovuta a un agglomerato di capillari, la cui colorazione (rosso rubino) è legata al colore del sangue che circola all'interno. È simile a una macchiolina dai bordi netti e ben definiti: nel tempo, l'angioma può aumentare di dimensioni, o di numero e con il calore (dopo una doccia o un bagno caldo) può risultare più evidente: i capillari si dilatano e l'angioma "si gonfia". Può anche sanguinare, per un trauma o la frizione degli indumenti. Si può eliminare con il laser vascolare (detto 1064) che coagula i capillari. Occorre una seduta se l'angioma è piccolo, due se è grande (costo indicativo: 250 euro a seduta). Non è necessaria l'anestesia e, dopo il trattamento si forma una crosticina che cade da sola nel giro di una settimana, senza lasciare cicatrici.



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



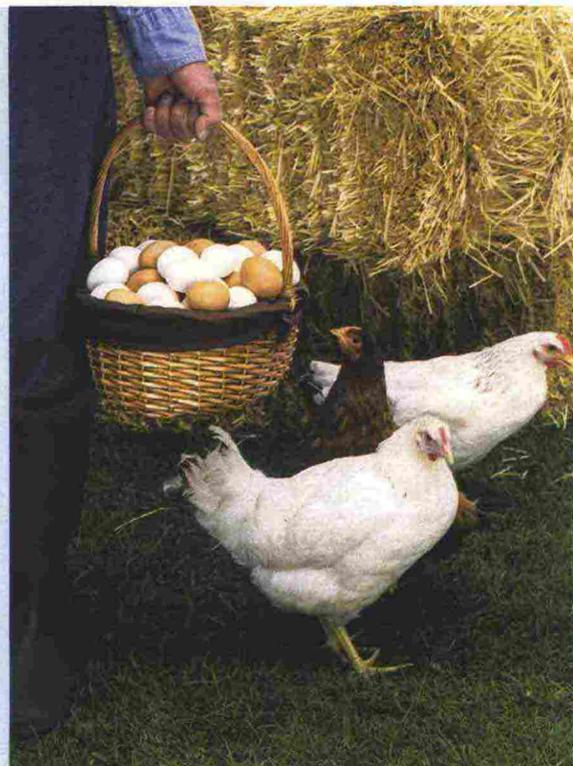
## VERO o FALSO

**È possibile essere essere miopi solo da un occhio**

**VERO** È un difetto raro: si chiama antimetropia. Questa anomalia va corretta con lenti apposite altrimenti, alla lunga, l'occhio che vede bene si assume la responsabilità della visione, diventando dominante, mentre l'altro diventa "pigro", perdendo progressivamente le sue funzioni.

professor Luigi Marino, docente di chirurgia refrattiva all'Università di Milano

## starbene domande e risposte



### C'è un modo per capire subito se le uova che vende il contadino sono fresche?



**dott. Roberta De Noia**  
tecnologo alimentare

Quando un uovo è stato deposto da poco ha caratteristiche che tu stessa puoi verificare con alcune prove: innanzitutto, mettilo controluce (la fonte luminosa deve essere forte, quindi un raggio di sole è una scelta perfetta) e guarda il tuorlo: se si trova perfettamente al centro e, voltando il guscio a testa in giù non si sposta, la prova è superata. Quindi, controlla che la superficie sia integra e opaca perché, man mano che l'uovo invecchia, tende a diventare sempre più lucido. Ma un esame infallibile è quello dell'"ascolto": se agitando delicatamente l'uovo avverti un rumore sordo, significa che l'albume si "scontra" con il guscio. Questo vuol dire che all'interno si è formata una camera d'aria, indice che il prodotto non è più fresco.

### VERO o FALSO

#### Mangiare patate germogliate fa male

**VERO** Le patate contengono solanina, un alcaloide presente normalmente in dosi innocue ma che, con la germogliazione, aumenta parecchio e non si disperde con la cottura. Per la stessa ragione è meglio non consumare patate che hanno una colorazione verde sotto la buccia: è indice di un eccesso di questa sostanza. Il rischio è di andare incontro a un'intossicazione, che si manifesta con disturbi come vomito, diarrea, crampi allo stomaco, bruciore alla gola, mal di testa e vertigini. Se proprio non vuoi buttare le patate, consumale dopo aver eliminato le zone verdi, i germogli e, insieme alla buccia, anche un sottile strato di polpa.

dott. Eliana Cossio,  
phd tecnologo Alimentare

### Uso spesso i sughi pronti. Come scegliere i prodotti migliori?

Controlla sull'etichetta che non ci siano additivi: indicano che si tratta di un prodotto industriale poco genuino. Poi, verifica che siano preparati solo con pomodori italiani (le aziende che li usano lo scrivono sulla confezione), possibilmente bio, e olio extravergine d'oliva. **Evita, invece, le salse che hanno zuccheri aggiunti, per esempio il destrosio, usati come conservanti e correttori del gusto.** Se invece acquisti il pesto, guarda il colore: un verde spento ti fa capire che non sono stati usati coloranti. Nel caso dei sughi di pesce o di vongole **cerca sul barattolo la provenienza dei prodotti ittici e preferisci le specialità locali:** costano un po' di più, ma ne vale la pena. In generale, poi, opta sempre per i sughi in vetro (è più igienico), conservati nel banco frigo: scadono prima, ma non hanno conservanti.



**dott. Cinzia Longobucco**  
biologa nutrizionista



Getty, iStock

Codice abbonamento: 095256

starbene domande e risposte



VERO o FALSO

**Agli occhi azzurri sta bene il trucco in nuance**

**FALSO** I colori simili all'iride non ne valorizzano il colore, al contrario lo banalizzano, rendendolo troppo omogeneo. Molto meglio creare un contrasto: per gli occhi azzurri sono adatte le nuance calde, che contengono una punta di rosso. Ok perciò a matite e ombretti sul marrone un po' aranciato, sul bronzo, sul rosso con base mattona.

Rossano Fasano, make up artist a Milano

**Ho perso molti capelli a causa di una decolorazione aggressiva. Sono utili le punturine rivitalizzanti nel cuoio capelluto?**



**dott.ssa Lia Lavago**  
chirurgo plastico a Milano e Asti

**Per combattere i problemi al cuoio capelluto** legati all'invecchiamento, o il diradamento dovuto a stress oppure a trattamenti troppo aggressivi dal parrucchiere, una possibilità sono le iniezioni di plasma ricco di fattori di crescita (PRGF).

**Il medico preleva dal paziente**

un piccolo quantitativo di sangue, lo mette in una provetta con una sostanza anticoagulante, poi separa con un processo di centrifugazione controllata la frazione plasmatica mista alle piastrine e ai fattori di crescita concentrati.

**Quindi la inietta con un ago sottile** in tutta l'area da trattare. I fattori di crescita costituiscono una stimolazione cutanea che attiva biologicamente la rigenerazione dei tessuti, molto efficace per favorire la crescita, la quantità e la qualità dei capelli.

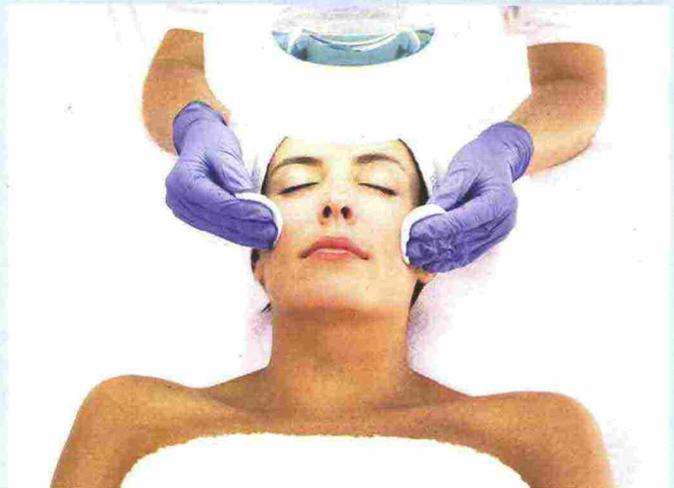
**Si consigliano dalle 2 alle 4 sedute**, che durano circa 45 minuti e costano a partire da 140 €.

**Ho i pori del viso molto dilatati. C'è un metodo a lunga durata per restringerli?**



**dott. Giuseppe Sito**  
chirurgo estetico a Napoli, Milano e Torino

Sono efficaci i **peeling superficiali** che favoriscono il turnover cellulare, restringono i pori, regolano la produzione di sebo e compattano la trama cutanea, come quelli a base di acido piruvico o salicilico, con tricloroacetico al 10% e, ancora, i peeling booster con acido citrico e mandelic. Oppure i trattamenti combinati, per esempio con acido azelaico al 20% e acido salicilico al 20%. In media occorrono 4-6 sedute, da effettuare ogni 15 giorni (costano 120-150 € l'una). In alternativa puoi ricorrere al laser CO2 frazionato, che aiuta a mitigare la trama cutanea restringendo il diametro dei pori e levigando, nel contempo, le piccole rughe (occorrono in media 2-3 sedute da 400 € l'una).



Corbis, Sunray

www.starbene.it 93

## starbene domande e risposte

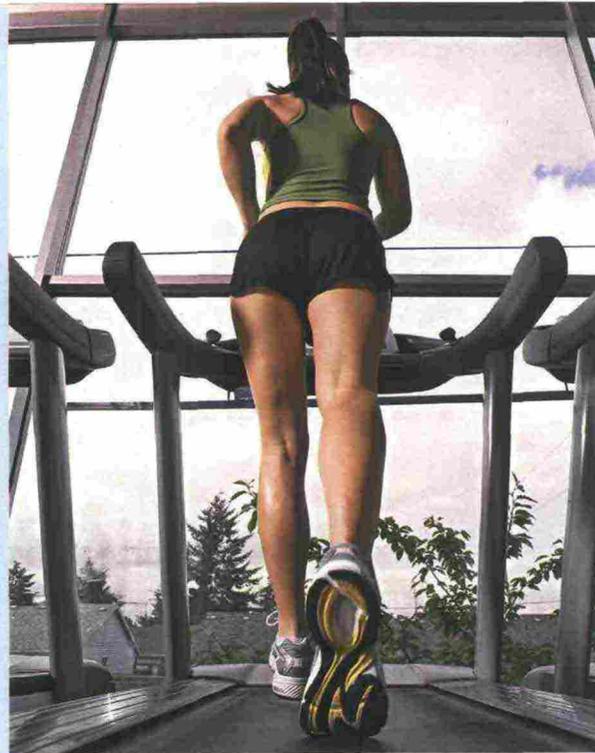
### Voglio iniziare a fare fitwalking: posso allenarmi indossando le scarpe da running?



**Matteo Vecchia**  
titolare di Don Kenya Run, a Milano

Sì, ma attenzione: chi pratica fitwalking è portato ad appoggiare il tallone a terra in modo vigoroso, per poi imprimere una veloce "rullata" che sposta il peso prima sull'avampiede e poi sulla punta, finché questa non si stacca da terra. Quindi, servono calzature

che siano ben ammortizzate nella zona del tallone ma che allo stesso tempo siano reattive, per velocizzare questo movimento e dare continuità alla camminata. Le scarpe da running hanno proprio queste caratteristiche, **ma quelle più funzionali sono i modelli di categoria A2, usati di solito dai runner "evoluti" per fare gare o allenamenti veloci, meno pesanti delle più diffuse A3, particolarmente ammortizzate e consigliate a chi è in sovrappeso.**

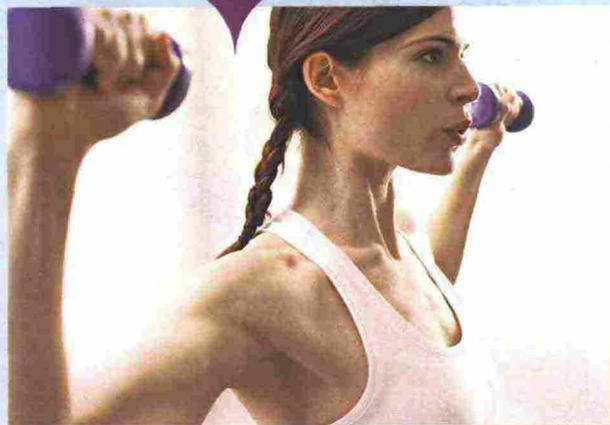


### VERO o FALSO

**Trattenere il respiro quando si sollevano i pesi è un errore**

**VERO** Il respiro deve seguire la fluidità del movimento, che non si interrompe mai. Occorre inspirare durante la fase di scarico (quando abbassi pesi e manubri, per intenderci) ed espirare in quella dello sforzo, cioè quando sollevi gli attrezzi. L'inspirazione consente di avere un controllo migliore del gesto, che deve essere completato da un'espirazione decisa ed esplosiva.

Roberto Romano, personal trainer e gym manager della palestra Mamete di Monza



### Ho antiestetici cuscinetti sulla parte interna delle ginocchia. Quali esercizi mi aiutano a eliminarli?

Prima di allenarti ti consiglio una **bioimpedenziometria**, un test che ti aiuta a capire la causa di quest'accumulo: dura 5 minuti e puoi eseguirlo da un nutrizionista, un dietologo o anche in alcune palestre (fra 80 e 150 €). Se si tratta di adipe, suggerisco un allenamento cardio sul tapis roulant (40 minuti per 2 volte alla settimana), al di sotto del 65-70% della tua frequenza cardiaca massima, da alternare con altre 2 sedute di tonificazione con dei manubri leggeri, in modo da aumentare la massa muscolare e favorire il consumo di grassi. Non esistono



**Federico Frulloni**  
personal trainer a Torino

esercizi mirati, ma puoi fare 8-12 ripetizioni alla lat machine, per schiena e dorsali, e degli affondi frontali, per gambe e glutei. **Se però il problema è dovuto alla ritenzione idrica o alla cellulite** devi limitare la produzione di lattato. Poiché questa sostanza viene prodotta in alte quantità quando fai allenamenti da 8-12 ripetizioni con i pesi, evita i circuiti troppo intensi. Piuttosto esegui un training da 15-20 ripetizioni a bassissimo carico, oppure esercizi con kettlebell, manubri o macchine da 4-6 ripetizioni, con recuperi che superino i 3 minuti, durante i quali fare un'attività a bassissima intensità cardio (sotto il 60% di frequenza cardiaca).

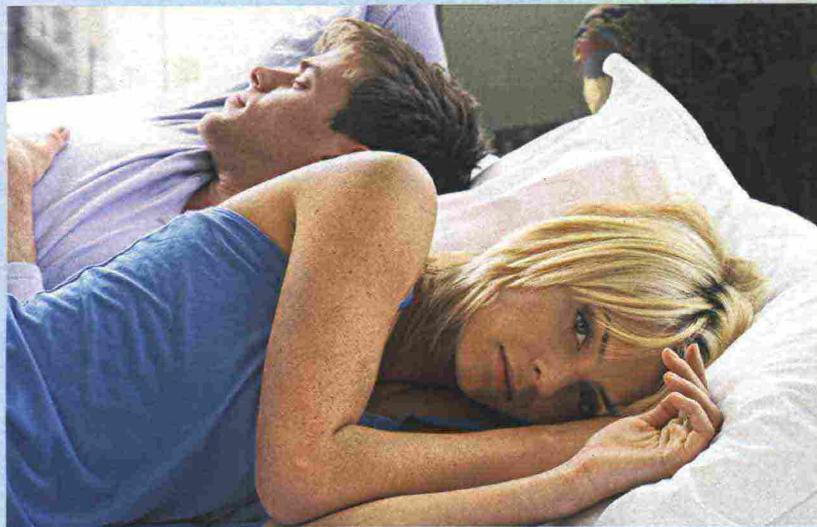
starbene domande e risposte

Da quando siamo tornati dalle vacanze mio marito fa fatica ad avere un rapporto sessuale



dott. Gabriele Traverso  
psicoterapeuta

Dopo giorni di svago, può accadere che si instauri un periodo di tristezza. **Accade soprattutto quando la quotidianità è intrisa di problemi e fatiche che vengono dimenticate durante una vacanza.** Per cui, la ripresa dei consueti ritmi può causare in un uomo problemi d'erezione perché nella vita di tutti i giorni manca quel senso di libertà che favorisce una sessualità piena e appagante. Il problema, quindi, è semplice. Il mio consiglio? Cercate, tu e tuo marito, di ritagliarvi il più possibile dei momenti spensierati (una cena fuori, un weekend ecc.) per creare un angolo di relax mentale ed emotivo tutto vostro.



VERO o FALSO

Esistono i sogni premonitori

**VERO** Sì, per la psicoanalisi il sogno è una delle modalità con cui l'inconscio, cioè la nostra parte nascosta, si può rivelare. Quindi, un'immagine onirica può essere premonitrice perché porta alla luce desideri sconosciuti e spinge per realizzarli. Per esempio, sognare di vincere un premio come artista può far venire voglia di prendere in mano tela e pennelli. La psicoanalisi però non dà peso ai sogni che anticipano eventi sperati o temuti: non c'è alcun legame tra la psiche e gli avvenimenti esterni. Credere che i sogni possono orientare il corso del mondo è solo una leggenda popolare.

da *Psicoanalisi, perché?* (Dedalo) di Roger Perron

Mia figlia, 3 anni, di notte mi chiama spesso perché dice che ci sono i mostri



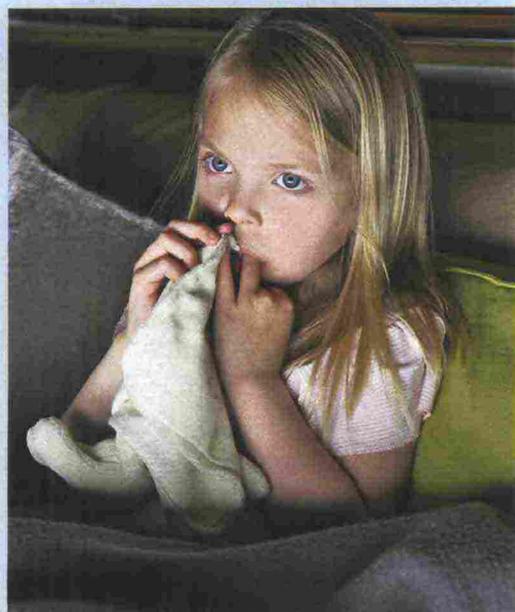
dott.ssa Elisabetta Rossini  
psicopedagogista e consulente familiare



dott.ssa Elena Urso  
psicopedagogista e consulente familiare

Le paure cominciano a emergere in modo rilevante proprio dai 3 anni in su, quando i piccoli conservano memoria di ciò che accade loro durante le giornate e iniziano a rielaborarlo nel sonno. Ed ecco che la mente infantile produce mostri, fantasmi, vampiri che agitano le loro notti. Cosa puoi fare?

- Prendi sul serio la paura di tua figlia. Devi credere a ciò che dice la bambina, altrimenti si agiterà ancora di più. Perché alla paura del mostro nella sua stanza (per lei reale!) si somma l'ansia di sentirsi sola e incompresa.
- Dai a tua figlia "un'arma" per sconfiggere il mostro: una formula magica, uno spruzzino (con acqua) scaccia-mostri, un pupazzo con doti speciali... In questo modo, la piccola si renderà conto che le paure si possono combattere e, perciò, nel tempo diventerà sempre più forte e sicura di sé. Avrà, infatti, dalla sua parte le risorse psicologiche e i mezzi concreti per reagire da sola all'attacco delle sue paure.



Hanno collaborato: Simona Acquistapace, Claudia Bortolato, Irma D'Aria, Claudio Gervasoni, Giulia Trabella, Ida Macchi, Francesca Soccorsi