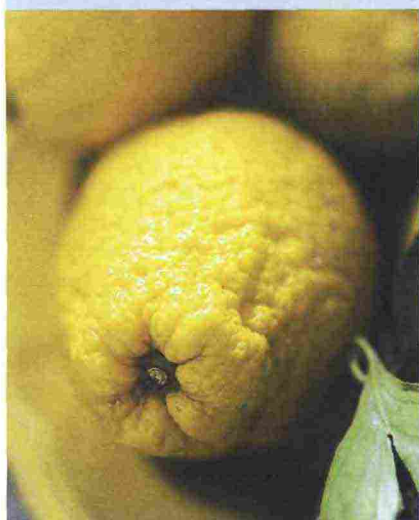


**CHIEDI
A STARBENE
PIU' DI 100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT**

QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE



dott.ssa Barbara Beretta
tecnologo alimentare
a Gudo Visconti (Mi)

Ho visto che al super vendono agrumi trattati con Imazalil: è una sostanza pericolosa?

L'Imazalil è un fungicida utilizzato dopo la raccolta per evitare lo sviluppo di muffe sulla buccia e, quindi, far durare più a lungo gli agrumi. Diversi studi hanno evidenziato il potere cancerogeno di questa sostanza, sebbene sui frutti i residui siano ben al di sotto dei limiti di pericolosità. La presenza dell'indicazione in etichetta o sul cartello del prezzo è dovuta a una sentenza della Corte di Giustizia Ue, secondo la quale il consumatore deve essere informato su tutti i trattamenti subiti dagli agrumi dopo la raccolta, se ritenuti dannosi, perché spesso la buccia viene usata per la preparazione di liquori, torte e marmellate. Il consiglio, se la consumi, è di scegliere frutti non trattati, in modo da evitare qualsiasi rischio, anche potenziale.

Va di moda la carne di Kobe. È carissima: vale la pena comprarla?

Il manzo di Kobe, ottenuto da una particolare razza bovina giapponese, nutrita solo con mangimi naturali, è tutelato da un marchio registrato. Il nome deriva da quello della capitale della regione di Hyogo, dove questi esemplari nascono e vengono allevati allo stato semibrado. La sua caratteristica è di avere una particolare mazzatura di grasso che gli conferisce un sapore quasi burroso e un'inconfondibile tenerezza. L'esiguità dei capi disponibili e il fatto che ne venga esportato pochissimo spiegano il prezzo molto elevato del prodotto (circa 300 euro al chilo). Vale la pena mangiarlo? Il gusto e la consistenza sono senz'altro unici ma, a livello nutrizionale, le proprietà sono le stesse delle razze tradizionali, fatta eccezione per il maggior contenuto di grassi che, peraltro, ne consiglia un consumo saltuario, indipendentemente dal costo.



dott.ssa Sara Ciastellardi
nutrizionista e
omeopata a Cascina
(Pi), Cecina (Li)
e Follonica (Gr)



VERO o FALSO

Il calcare dell'acqua di rubinetto può favorire i calcoli renali

FALSO la gran parte dei calcoli renali è dovuta a depositi di ossalato di calcio, mentre il minerale disciolto nell'acqua del rubinetto è il carbonato di calcio. Autorevoli studi hanno dimostrato che un'acqua dura non solo non fa venire i calcoli, ma li previene. Le acque ricche di calcio "legano" gli ossalati di calcio di origine alimentare, impedendone l'assorbimento intestinale e la successiva filtrazione da parte dei reni.

dott.ssa Cinzia Longobucco,
biologa nutrizionista a Bari

starbene domande e risposte



Erika Braidich
specializzata in
micropigmentazione
cutanea a Spoleto,
Roma e Milano



Ho una cicatrice sul sopracciglio destro, zona in cui i peli non sono più ricresciuti. Che fare?

Oggi è possibile correggere cicatrici, asimmetrie e imperfezioni grazie alla tecnica di micropigmentazione cutanea. Consiste nel ricreare la forma originale delle sopracciglia dopo un attento studio del viso in modo da avere risultati armonici e simmetrici, da entrambi i lati. **Con uno speciale strumento chiamato dermografo**, attraverso un microago si infiltrano nel sottocute pigmenti anallergici al 100% (secondo una rigida normativa europea), che possono andare dal biondo al bruno in base al colore originale. **La coda delle sopracciglia viene sfumata, ricreando esattamente l'effetto dei "peletti"** e dandole la forma desiderata: allungata e arcuata (ali di gabbiano) oppure arrotondata, sottile, più o meno spessa. Il trattamento dura un'ora, compresi i 20 minuti iniziali in cui si lascia agire una pomata anestetica. I risultati sono naturali e la cicatrice viene perfettamente camuffata, con un rinfoltimento a prova di specchio. **Il trucco cromatico resiste all'acqua, al sudore, al make up e agli sfregamenti** ma va ritoccato ogni 12-15 mesi, quando il pigmento comincia a sbiadire. Il costo è di circa 300 euro.

VERO o FALSO

Alcuni deodoranti, reagendo con la pelle, possono peggiorare l'odore di sudore

VERO Ma succede solo se si utilizza il deodorante senza aver prima fatto un'adeguata detersione delle ascelle, magari perché lo si applica nel corso della giornata, quando si è fuori casa e si è sudate, pensando così di rinfrescarsi e di "alleggerire" il proprio odore. La soluzione per evitare risvolti indesiderati: utilizzare, se non si hanno a portata di mano acqua e sapone, salviette detergenti e soltanto dopo applicare il deodorante.

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

Getty

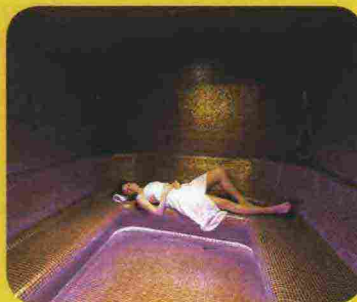


IN ESCLUSIVA PER I LETTORI DI STARBENE

SCONTO DEL 25% A PERSONA (90 € ANZICHÉ 120 €) PER 1 "TRATTAMENTO REGALE ALL'ORO" PRESSO LA SPA SAN LORENZO DELL'HOTEL PALAZZO SAN LORENZO A COLLE VAL D'ELSA (SIENA)

Ritaglia il coupon e presentalo alla reception della Spa San Lorenzo dell'Hotel Palazzo San Lorenzo a Colle Val d'Elsa (Siena): anche se non soggiorni in questo prestigioso edificio nel cuore della Toscana medievale, **avrà uno sconto del 25% a persona (90 € anziché 120 €)** per 1 "Trattamento regale all'oro" anti-age per il corpo (durata 80 minuti). Dall'intensa profumazione di ambra dolce e di rosa, ti farà scoprire il relax avvolto nella polvere d'oro negli ambienti esclusivi di questa Spa, ospitata nell'ex Spezieria di quello che un tempo era lo Spedale San Lorenzo. Inoltre l'offerta comprende il percorso benessere (include sauna, bagno turco, docce energizzanti, area relax e piscina riscaldata con idromassaggi), da effettuarsi prima del trattamento. Prenota al n. 0577-926863 dicendo che sei una lettrice di *Starbene* e al tuo arrivo ricordati di presentare il coupon. **Iniziativa valida dal 1° novembre al 27 dicembre 2016 (tranne festività) solo su prenotazione e salvo disponibilità.**

Info: spasanlorenzo.it



Dopo una caduta il casco va cambiato anche se non è stato danneggiato?



Paolo Tiraboschi
team manager di
Salice, azienda
italiana produttrice di
caschi da sci e bici

Quando il casco da sci subisce un urto deve essere sempre sostituito con uno nuovo. Si tratta, infatti, di un accessorio progettato per distribuire

l'energia dovuta all'impatto su un'area ampia. Anche se ai tuoi occhi appare integro, quindi, la sua funzionalità potrebbe essere stata compromessa perché i materiali che lo compongono non garantiscono più una protezione altamente efficace. Questo vale per qualunque marca o modello di casco. Quindi, se ci tieni alla tua sicurezza, cambialo.

VERO o FALSO

In gravidanza puoi allenarti con i pesi

VERO Ma solo se si usavano già prima di rimanere incinta, e sempre dopo aver accertato con il ginecologo che la gravidanza procede al meglio e che non ci sono rischi per il piccolo in arrivo. Un'accortezza: riduci il carico del 50% rispetto al solito (in pratica, se prima della gravidanza sollevavi manubri di 4 kg, ora dovrai utilizzare quelli da 2). Puoi aumentare, invece, il numero delle ripetizioni: se, per esempio, senza pancia ti fermavi a 10, puoi arrivare a quota 15.

dott. Roberto Sala, medico dello sport a Milano

AGF Foto

starbene domande e risposte

VERO o FALSO

Se non ci sono casi di tumore al seno in famiglia si possono diradare i controlli

FALSO I tumori su base genetica rappresentano solo il 5% dei circa 47 mila nuovi casi di tumore al seno che si registrano ogni anno in Italia. Il restante 95% non è legato ad alterazioni scritte nel DNA. È quindi fondamentale effettuare i controlli consigliati dalle massime società oncologiche, iniziando l'autopalpazione in giovane età, affidandosi alle visite di medici esperti e praticando puntualmente dai 40 anni la mammografia; prima di questa età, quando fortunatamente si riscontrano più spesso tumori benigni, ok anche all'ecografia, per risolvere un dubbio insorto alla palpazione.

dott. Gianni Saguatti, presidente del Gruppo italiano di screening mammografico



Esiste un metodo naturale e atossico per liberarsi dalle cimici in casa?



Lucia Cuffaro
vice presidente nazionale Movimento per la decrescita felice

Instillare, intorno allo stoppino di una candela accesa (meglio se di forma larga), 5 gocce di olio vegetale di neem. Lo trovi in erboristeria ed è ottenuto dalla spremitura a freddo dei semi di *Azadirachta Indica*, una pianta originaria dell'India e della Birmania, ampiamente utilizzata dalla

medicina ayurvedica. Ha un potente effetto repellente contro gli insetti ed è quindi in grado di allontanarli. Inoltre, anche se portato ad alte temperature e bruciato con la fiamma della candela, l'olio è atossico e puoi utilizzarlo anche se in casa ci sono dei bambini. Al pari di quel che si dovrebbe fare per qualsiasi combustione domestica, però, mentre la candela è accesa è sempre bene lasciare le finestre leggermente aperte.

Da quando sono diventata vegetariana, soffro di meteorismo. Cosa posso fare?



dott. Emilio Minelli
medico di medicina generale e docente del corso di perfezionamento in agopuntura dell'Università di Milano

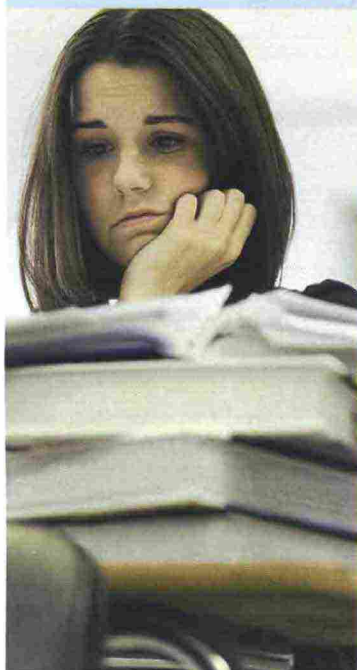
Puoi ridurre un po' il consumo di legumi, che sono tra gli alimenti che incrementano di più i processi fermentativi intestinali, all'origine del meteorismo.

Utile, inoltre, aggiungere due foglie fresche di alloro nell'acqua di cottura: secondo la tradizione popolare ne riducono gli effetti indesiderati. Inoltre, puoi ricorrere a un rimedio omeopatico, **Momordica Caranthis 7CH**, che favorisce l'eliminazione dei gas.

Le dosi: 3 granuli prima dei pasti. **In alternativa ok al carbone vegetale**, che ha un notevole potere assorbente. Le dosi: 2 compresse al giorno, dopo i pasti principali.



Come convincere mia figlia che il liceo classico non fa per lei?



Non certo dicendole che quella scuola non è adatta a lei, ma dandole modo di capire se è un percorso scolastico su misura per le sue abilità. Quindi, prova a **farla partecipare alle attività di orientamento, progetto presente in tutte le scuole medie inferiori per gli studenti dell'ultimo anno, e agli open day, giorni in cui le varie scuole superiori presentano i loro programmi agli aspiranti iscritti.** Se possibile, **cerca di farla parlare anche con ragazzi che frequentano già il liceo classico, in modo da permetterle un confronto che, proprio perché tra pari, è spesso illuminante.** Infine, può essere utile fare un colloquio con l'insegnante coordinatore della classe, per ottenere dal prof un parere obiettivo che può aiutare la ragazza a valutare i pro e i contro.



dott. Alberto Pellai
medico e
psicoterapeuta
dell'età evolutiva del
dipartimento di
Scienze Biomediche
dell'Università degli
studi di Milano

VERO o FALSO

Lo psichiatra cura sempre con i farmaci

FALSO Lo psichiatra può prescrivere cicli di psicoterapia (per esempio, quella **cognitivo comportamentale**) o di tecniche di rilassamento (yoga, training autogeno) che aiutano il paziente a liberarsi da ansie o fobie, senza dover necessariamente ricorrere ai farmaci. Può anche suggerire buone regole di stile di vita (niente alcol e fumo, attività fisica regolare) che migliorano il benessere mentale, alleviando così anche la sofferenza psichica.

dott. Giampaolo Perna,
direttore del Centro europeo
per i disturbi d'ansia ed emotivi
(Cedans)

AGF Foto

Hanno collaborato: Enrico Maria Corno, Ida Macchi, Francesca Soccorsi