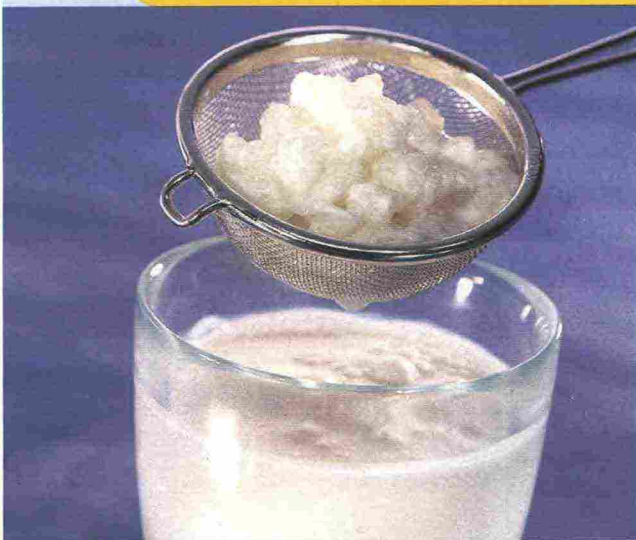


**CHIEDI  
A STARBENE  
PIU' DI 100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT**

# QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE



## Che cos'è il kefir?

Si tratta di una bevanda ricca di batteri lattici e probiotici, ottenuta dalla fermentazione del latte. Viene consumata da secoli in Russia e nei Paesi dell'Asia Centrale, ma da un po' di tempo è molto apprezzata anche in Europa e negli Stati Uniti, per via delle sue proprietà nutrizionali. Diversi studi, infatti, hanno dimostrato la sua attività antimicrobica, immunostimolante e utile nell'abbassare il colesterolo. Si è visto anche che ha una funzione protettiva verso alcuni tipi di neoplasie. **Il suo principale zucchero complesso, poi, il kefiran, protegge la mucosa intestinale dalle infiammazioni e favorisce la cicatrizzazione in caso di colite ulcerosa.** Come lo yogurt, contiene molti ceppi di batteri lattici, ma, in più, è ricco di lieviti, utili, tra l'altro, per contrastare la candida intestinale. Rispetto allo yogurt, inoltre, è anche più digeribile.



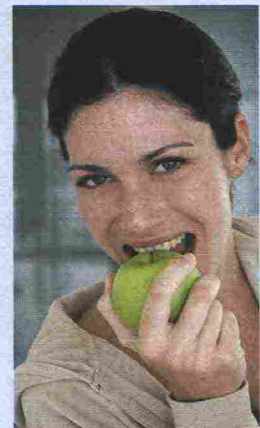
**dott. Giulio Maria Ranalli**  
biologo nutrizionista

## Perché è meglio mangiare la frutta lontano dai pasti?

Questo consiglio viene dato dagli esperti per favorire la corretta digestione della frutta ed evitare che fermenti. La frutta fresca, infatti, è composta da acqua, fibre, carboidrati e sali minerali, sostanze che passano direttamente nell'intestino, dove vengono assorbite in circa 40 minuti-1 ora. Se la mangiamo a fine pasto, invece, segue il percorso digestivo degli altri alimenti e quindi viene digerita molto lentamente, provocando gonfiori addominali, a maggior ragione se abbiamo mangiato cibi come pane, pasta, riso e legumi. Ecco perché è meglio consumarla da sola, per esempio, a merenda. **Uniche eccezioni: l'ananas e la papaia, che favoriscono la digestione delle proteine. E la mela, che non provoca fermentazioni intestinali.**



**dott.ssa Sara Gilardi**  
biologa nutrizionista



## VERO O FALSO

**Nei mesi freddi il pesce azzurro scarseggia.**

**FALSO** In ogni stagione il Mediterraneo è ricco di pesce azzurro, fonte dei preziosi acidi grassi Omega 3. Anche in autunno e inverno, quindi, puoi trovare acciughe, alici, cefali, sardine, sgombri e tonni. In alternativa, va bene anche il pesce azzurro surgelato o in scatola: però, in quest'ultimo caso, scegliilo al naturale, senza sale aggiunto, e preferibilmente confezionato da aziende che usano pesce pescato e non allevato (contiene meno Omega 3).

dr.ssa Alessandra Esposito, biologa nutrizionista

starbene domande e risposte

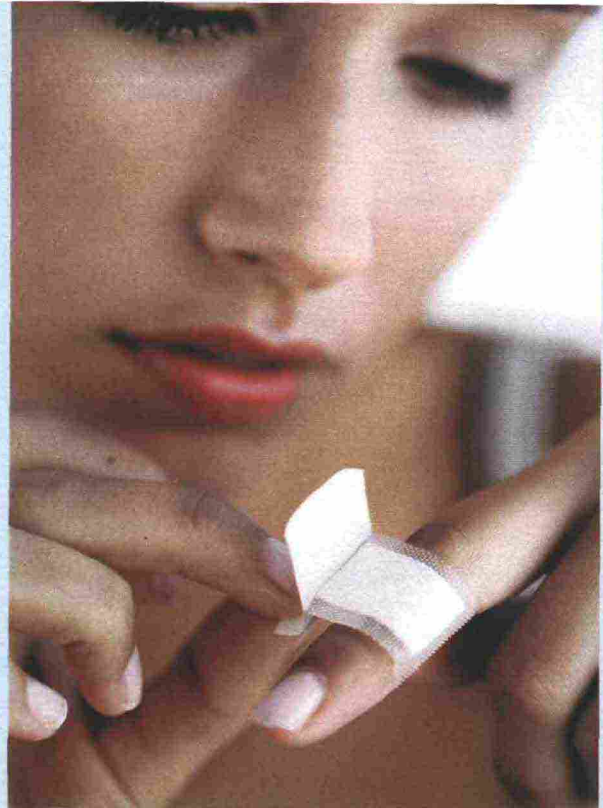
**Sono caduto sulla schiena e a distanza di un mese il dolore è tornato: che faccio?**



**dott. Andrea Grasso**  
responsabile di ortopedia e traumatologia della Casa di Cura Villa Valeria di Roma

Fissa una visita dal tuo medico di famiglia perché è probabile che il dolore sia legato a una contrattura muscolare. Per reagire al trauma, senza accorgertene **hai assunto posizioni sbagliate che ti permettevano di non sollecitare la schiena.** Così facendo, però, hai mandato in trazione i muscoli dorsali che, indurendosi, si sono trasformati in una sorta di scudo che

blocca la schiena e scatena il dolore. Le cure non mancano e **il tuo esperto di riferimento potrebbe prescriverti dei miorilassanti** (farmaci che facilitano il rilassamento muscolare), **oppure un ciclo di fisioterapia su misura, utile per eliminare le contratture e ridurre il dolore**, come per esempio la massoterapia, la tecarterapia oppure l'educazione posturale.



**Mi sono tagliata. Ora la cicatrice è guarita ma sta diventando rossa: devo preoccuparmi?**

Non è escluso che, per una predisposizione genetica, tu tenda a formare cicatrici ipertrofiche che, invece di appiattirsi e scomparire, formano un cheloide. Perciò sul segno della ferita si accumula del tessuto fibroso, che lo rende spesso e in rilievo.

L'arrossamento ne è la prima spia e, proprio perché è precoce, questa manifestazione ti dà modo di correre subito ai ripari per evitare che il taglio lasci una traccia eccessiva e vistosa sulla pelle. **Le cure necessarie sono a base di silicone**, che favorisce lo spianamento della cicatrice e la fa rimarginare in modo invisibile.



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

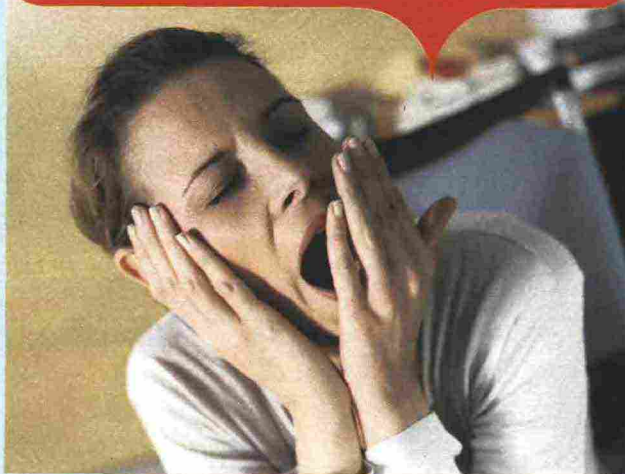
Prova con **un vello, una sorta di pellicola**, da far aderire sulla zona a rischio per tutta la notte, per alcuni mesi. **Oppure con una crema o un gel** da stendere ogni giorno lungo la cicatrice per almeno un paio di mesi.

**VERO o FALSO**

**Quando sbadigliamo può capitare che la bocca si blocchi per alcuni secondi**

**VERO** Il problema può essere legato a un disordine dell'articolazione temporo-mandibolare, una sorta di cerniera che collega la mandibola all'osso temporale del cranio e che permette di parlare, masticare e sbadigliare. Complici i microtraumi, come il digrignamento dei denti durante la notte, l'articolazione alla lunga può perdere la sua naturale mobilità e farsi sentire.

dottor Massimo Mingardi, odontoiatra, docente al corso di laurea di Odontoiatria all'Università Bicocca di Milano



Getty, AGF

## starbene domande e risposte



### Quali sono le tinte di rossetto che esaltano il bianco dei denti?



**Rossano Fasano**  
make up artist  
a Bologna

I rossetti con un sottotono caldo, come il marrone, il rosso aranciato, il bronzo, possono accentuare il difetto di uno smalto un po' giallo, spegnendone la luminosità. I colori che creano un effetto "sbiancante", al contrario, sono quelli con un sottotono freddo, che contengono cioè un pigmento blu, come il fucsia, il viola, il ciliegia. Non devi scegliere per forza queste tinte così forti che, peraltro, donano a poche. Basta che punti su una sfumatura di rosso che "viri" verso queste nuance. Inoltre, preferisci le formule lucide rispetto a quelle opache (mat) e perlate che tendono a spegnere il bianco e la brillantezza dei denti. Sì, invece, ai gloss trasparenti. Il massimo? Sono quelli azzurri.

### VERO o FALSO

#### Contro l'acne è efficace l'argento

**VERO** Si è scoperto che le sue proprietà antibiotiche e antisettiche si possono sfruttare contro l'acne. Utilizzandolo in forma di microspugne, piccolissimi cristalli porosi che rilasciano argento sulla pelle in modo graduale e continuo, si impedisce ai batteri responsabili dell'acne di proliferare. Le creme a base di microspugne d'argento sono un'alternativa agli antibiotici e alle cure ormonali, non sempre praticabili, o ad altri farmaci che potrebbero avere effetti collaterali. Al contrario, l'argento è naturale, le creme sono senza controindicazioni e non occorre la ricetta per acquistarle.

Mariasandra Aicardi, farmacista a Bologna

### Ho quasi 60 anni e la cellulite, con veri e propri "buchi": si può fare ancora qualcosa?

I "buchi" sono gli esiti di una continua e prolungata situazione di infiammazione e imbibizione dei liquidi stagnanti nei tessuti molli. **È necessario, quindi, ridurre i liquidi in eccesso, contenere le infiammazioni, migliorare la vascolarizzazione e prevenire le recidive.** Si può seguire un programma che preveda: l'uso di sostanze che sbloccino la stasi dei tessuti mediante la mesoterapia; uno stimolo perché proprio i tessuti possano essere irrorati di sangue ossigenato con la carbossiterapia; una mobilitazione dei liquidi con massaggi che agiscono sul tessuto adiposo e sul derma, per donare uniformità di colore e di texture. Infine, la cosa più importante, una profonda revisione del proprio stile alimentare. **Le procedure più invasive tipo liposuzione o trapianto di tessuto adiposo non sono indicate, poiché generano ancora più traumi su tessuti già compromessi e biologicamente affaticati.**



**dott.ssa Lia Lavagno**  
chirurgo plastico  
a Milano

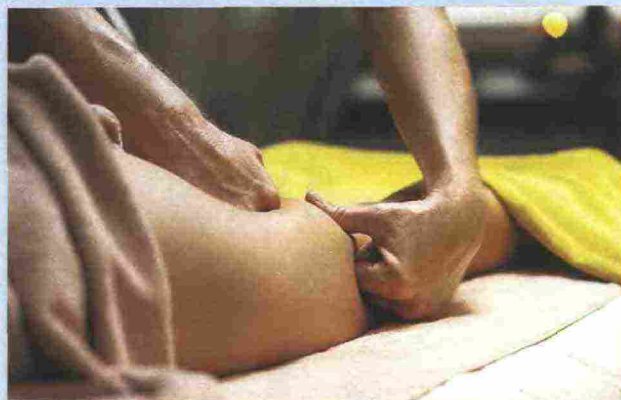
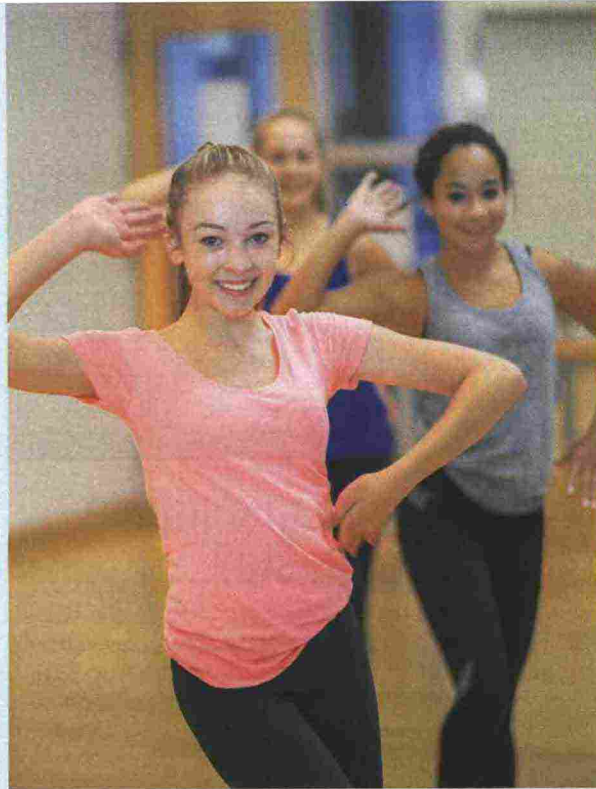


foto Masi, Shutterstock

## starbene domande e risposte



## Mia figlia ha 12 anni e vuole andare in palestra per tonificarsi. Non è troppo presto?



**dott.ssa Ilaria Squaiella**  
psicoterapeuta

Durante l'adolescenza, il rapporto con il proprio corpo cambia completamente e i ragazzi iniziano a prestare attenzione alla linea e all'importanza di avere un fisico in forma. **La richiesta di tua figlia segnala la nascita di questa nuova esigenza con la quale lei stessa deve prendere le misure.** Inoltre, non sottovalutare l'impatto del gruppo sulle sue decisioni: probabilmente, le compagne di classe più popolari frequentano un centro fitness ed è normale che anche lei voglia fare altrettanto. Non censurerei quest'aspirazione perché fare sport è un toccasana per scaricare tensioni e socializzare. Magari, informati a quale centro sportivo sono iscritte le sue amiche e proponi a tua figlia di provare diversi corsi per scegliere quello che la diverte di più. **In questo modo, lasci alla ragazzina la libertà di decidere, una responsabilità che la farà sentire grande e più determinata a portare avanti gli impegni presi.** Anche perché sei stata capace di capire e accogliere le sue richieste.

iStock

## starbene domande e risposte

### VERO o FALSO

**Allenarsi all'aperto offre più benefici del training indoor**

**VERO** Fare movimento outdoor può distrarre dalla fatica, un fattore che rende le attività all'esterno particolarmente indicate per gli sportivi alle prime armi e per chi pratica discipline ripetitive (che possono risultare un po' noiose), come il vogatore. Inoltre, alcune ricerche dimostrano che l'esercizio fisico praticato all'aperto è spesso associato a livelli di ansia più bassi e a un miglioramento della sensazione di relax.

dottor Andrea Franceschin, psicoterapeuta, professional member dell'American College of Sports Medicine



Con questa tabella non sbagli la "taglia"

Età del bambino	Statura del bambino	Dimensione delle ruote
da 2 a 3 anni	da 80 a 100 cm	12 pollici
da 4 a 5 anni	da 95 a 115 cm	16 pollici
da 6 a 8 anni	da 115 a 130 cm	20 pollici
da 8 a 11 anni	da 130 a 145 cm	24 pollici

### Voglio regalare una bici a mio nipote. Come scelgo la misura giusta?



**Silvia Malaguti**  
membro del Gruppo scuola e progetti didattici della FIAB

La scelta della bicicletta giusta dipende dall'età e dall'altezza del bambino. La taglia più adatta si calcola prendendo come riferimento il diametro della ruota (lo trovi scritto sul copertone, in pollici). Per non sbagliare, al momento dell'acquisto confronta i dati del bimbo con la tabella riportata in alto. Come regola generale tieni conto che, con il sellino in corrispondenza dell'anca, il bambino **deve poter inforcare il mezzo e appoggiare completamente i piedi a terra**. Attenzione però: quando il ciclista in erba ha una statura a cavallo tra due misure è **consigliabile acquistare il modello superiore**, perché si presume che crescerà in fretta. **Mentre i ragazzi oltre i 145 cm di altezza possono anche usare una bici da adulto**, ma che sia "small", cioè dotata di un telaio di una misura leggermente inferiore, che si adatta meglio al loro fisico non ancora completamente sviluppato.



**Alessio Testa**  
personal trainer e osteopata a Milano

### Dopo quali attività si può evitare di fare stretching?

È possibile farne a meno **quando si praticano discipline leggere come la camminata lenta**. Ma io lo consiglio sempre, sia per le attività a bassa intensità, sia per quelle più impegnative, perché saltarlo può predisporre a piccoli (o grandi) infortuni. Inoltre, allungare i muscoli con qualche esercizio di stretching aiuta a migliorare l'afflusso di ossigeno ai muscoli, aiutandoti così a recuperare dalla fatica più in fretta. Non è detto, però, che tu debba sempre relegarlo al termine dell'allenamento, perché **puoi anche dedicargli qualche minuto poco prima di iniziare il training**. L'importante è evitare di eseguirlo subito dopo la fase di riscaldamento, altrimenti rischi di ritrovarti con i muscoli meno pronti per sostenere gli sforzi.



Hanno collaborato: Simona Acquistapace, Fabienne Agliardi, Claudio Buono, Ida Macchi, Francesca Soccorsi