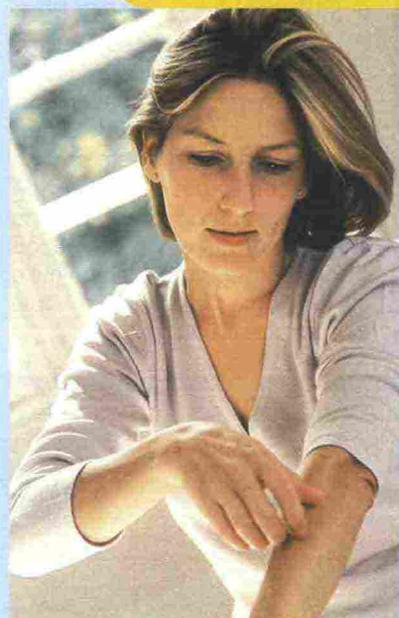


**CHIEDI
A STARBENE
PIU' DI 100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT**

QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE



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

La lana mi irrita la pelle: è allergia alla lanolina?

È possibile, ma non è detto. Per averne la conferma devi rivolgerti a un allergologo ed effettuare gli appositi test. **In caso positivo dovrai evitare tutti i capi di lana**, soprattutto quelli da mettere a diretto contatto di pelle, da sostituire con indumenti di cotone, meglio se bianco, o in alternativa di lino. Non solo. **Dovrai mettere al bando anche i cosmetici che contengono questo ingrediente (o i suoi alcoli)**. La lanolina è una sostanza grassa con proprietà emollienti e idratanti, estratta appunto dalla lana, e si trova soprattutto in creme per massaggio, shampoo, balsami e maschere per i capelli, creme depilatorie, rossetti e lucidalabbra. **Su indicazione della Comunità Europea, la sua presenza in un cosmetico deve essere segnalata sulla confezione** e quindi non è difficile evitarne l'uso.

94 www.starbene.it

Il test per la ricerca del sangue occulto nelle feci è attendibile anche se soffro di emorroidi?



prof. Giuseppe Gizzi
docente di
gastroenterologia
all'Università di
Bologna

Devi raccogliere con molta attenzione i campioni di feci da far analizzare, per evitare che il risultato di questo test di screening dei tumori all'intestino sia falsato dalla presenza di sangue emorroidario. Preleva dall'interno delle feci (il cosiddetto bolo fecale) e non dalla superficie che, in caso di emorroidi, è verniciata di sangue, con striature peraltro ben visibili. Se hai un sanguinamento a fine defecazione, raccogli velocemente le feci in un contenitore prima che siano contaminate dal gocciolamento, e poi preleva i campioni. Se hai familiarità per il tumore al colon retto (parenti di primo grado che ne hanno sofferto), però, affidati direttamente alla colonscopia.

VERO o FALSO

Esistono calcoli renali che non contengono calcio

VERO Anche se la maggior parte è a base di ossalati di calcio, esistono calcoli composti da acidi urici, sostanze di rifiuto derivanti da un eccessivo consumo di carni e frattaglie. Vengono convogliati nelle urine e possono precipitare sotto forma di cristalli proprio all'interno dei reni. Questo tipo di calcoli è facilmente eliminabile alcalinizzando le urine con appositi farmaci da prendere per bocca e senza ricorrere al bisturi.
dott. Paolo Pizzinelli, cardiologo e internista a Milano



IPA, Agf

Codice abbonamento: 095256

VERO o FALSO

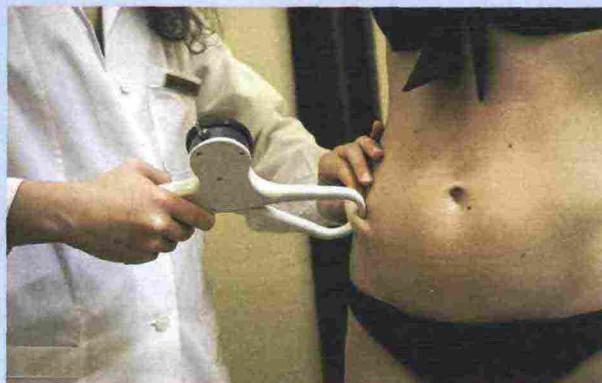
Su alcune persone le iniezioni di botulino non danno alcun risultato

VERO Tuttavia i cosiddetti *no responder* sono rarissimi, vere e proprie mosche bianche. Succede invece comunemente che il botulino sia meno efficace negli over 65 e che per spianare le loro rughe sia necessario un dosaggio di tossina diverso da quello usato nei più giovani.

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

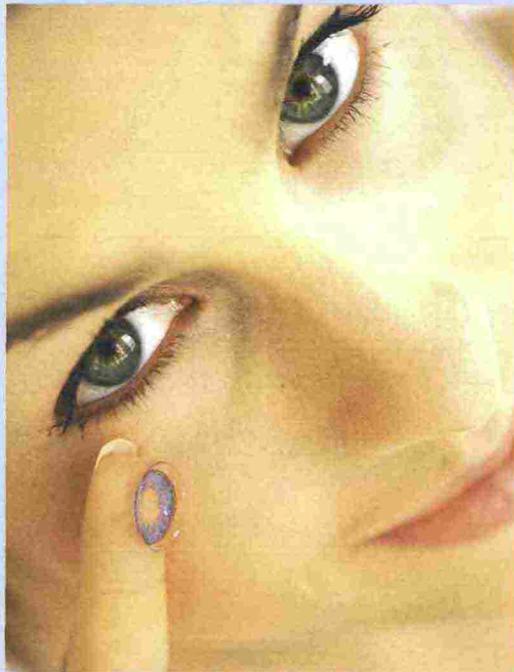
Qual è la giusta percentuale di massa grassa per essere in forma?

La massa grassa di una donna dovrebbe essere pari al 15-25% del suo peso corporeo, quella di un uomo dovrebbe attestarsi tra il 12 e il 20%. Il resto, a eccezione di acqua, ossa e visceri, corrisponde alla massa magra, ovvero ai muscoli. Se si decide di dimagrire, è proprio questa porzione che non va intaccata: grazie alla massa magra, infatti, si bruciano calorie, si mantiene una vita attiva e il metabolismo lavora sempre al massimo. **Esistono varie tecniche per misurare la massa grassa:** la plicometria, i cui risultati sono però subordinati alla professionalità dell'operatore che la esegue, la dexta, esame mirato e affidabile ma che utilizza raggi X, e la bioimpedenziometria elettrica, che analizza la composizione corporea e dà esiti precisi, senza l'impiego di radiazioni.



dott. Roberto Sala, medico dello sport a Milano

Vorrei utilizzare lenti contatto colorate: possono far male agli occhi?



No, ma anche se sono lenti a contatto solamente cosmetiche, devi utilizzarle in sicurezza. **Prima di acquistarle, fissa una visita oculistica per valutare se i tuoi occhi sono in grado di tollerarle al meglio:** se hai le palpebre infiammate (blefarite), un film lacrimale instabile (occhio secco) o piccole sofferenze della cornea, è opportuno evitarne l'uso, almeno fino a quando la situazione non si normalizza con opportuni trattamenti (per esempio integratori dietetici e lacrime artificiali). Se è tutto ok,



dott. Corrado Gizzi, specialista in oftalmologia a Bologna

scegli lenti a contatto cosmetiche usa e getta, ovvero monouso giornaliere, che non richiedono alcuna manutenzione. **Attenzione all'igiene:** prima di maneggiarle, lava sempre le mani (meglio con un detergente a blanda azione disinfettante) e applica mascara e eyeliner solo dopo averle indossate, scegliendo prodotti solubili e senza sostanze irritanti. **Evita inoltre di contaminarle con acqua di rubinetto e usale in piscina solo se indossi occhialini a tenuta stagna,** o se le butti subito dopo la nuotata: possono contaminarsi con un germe (*Acanthamoeba*) responsabile di gravi infezioni oculari. Infine, non rimuoverle se fai un sonnellino che non superi le due ore, ma toglihle prima di andare a dormire: non vanno mai portate oltre il periodo raccomandato, quindi una giornata.

Evita inoltre di contaminarle con acqua di rubinetto e usale in piscina solo se indossi occhialini a tenuta stagna, o se le butti subito dopo la nuotata: possono contaminarsi con un germe (*Acanthamoeba*) responsabile di gravi infezioni oculari. Infine, non rimuoverle se fai un sonnellino che non superi le due ore, ma toglihle prima di andare a dormire: non vanno mai portate oltre il periodo raccomandato, quindi una giornata.

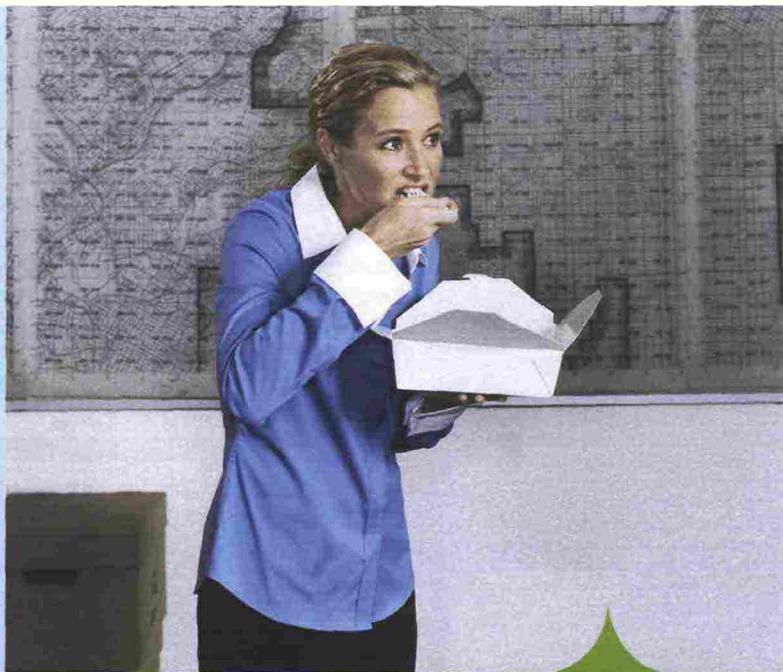
starbene domande e risposte

I fagiolini sono ortaggi o legumi?

Sebbene i fagiolini altro non siano che il baccello immaturo del fagiolo (anziché aprire il baccello ed estrarre i semi, come si fa con i fagioli, si cuoce e si mangia tutto, buccia inclusa) e, quindi, tecnicamente, appartengano alla famiglia delle leguminose, per caratteristiche nutrizionali sono assimilabili a un ortaggio. Infatti, se paragonati ai legumi classici, hanno parecchie calorie in meno, un quantitativo inferiore di proteine e carboidrati e molta più acqua. Tra i loro nutrienti, poi, ci sono vitamina A e C, acido folico e più minerali rispetto ai legumi, fra cui potassio, calcio, fosforo e magnesio.



dr.ssa Sara Cordara
biologa nutrizionista
a Milano



VERO o FALSO

In piedi si mangia meno

FALSO Anche se molti pensano che un rapido boccone sia il modo migliore per resistere alle tentazioni della tavola, in realtà si mangia di più. Lo ha dimostrato un autorevole studio pubblicato sulla *Revista Española de Enfermedades Digestivas*: in piedi si assapora poco il cibo e non si fa attenzione alla qualità degli alimenti, così si finisce per assumere più calorie del necessario. Per avere una buona digestione e restare magri bisogna, invece, masticare con cura e "staccare" mentalmente dalle attività quotidiane, per concentrarsi sul cibo. A confermarlo è anche uno studio pubblicato sul *Journal of the American Dietetic Association*, secondo cui le persone che all'ora dei pasti non hanno tempo di sedersi e di scegliere gli ingredienti dei loro piatti fanno in genere scelte alimentari poco sane e nemiche della linea.

dr.ssa Roberta Madonna,
biologa nutrizionista a Santa Maria Capua Vetere (Ce)

Getty

IN ESCLUSIVA PER I LETTORI DI STARBENE

GRATIS 1 SCATOLA DI LATTA PER BISCOTTI COMPLETA DI 60 PIROTTINI SE ACQUISTI PRODOTTI PER LA CUCINA TESCO MA PER UN IMPORTO MINIMO DI 20 €

Questo pratico contenitore di latta, completo di 60 pirottini di carta colorata, è ideale per conservare o regalare i tuoi biscotti fatti in casa.

Per usufruire dell'omaggio, che può diventare una splendida idea-regalo per Natale, vai sul sito www.tescoonline.com

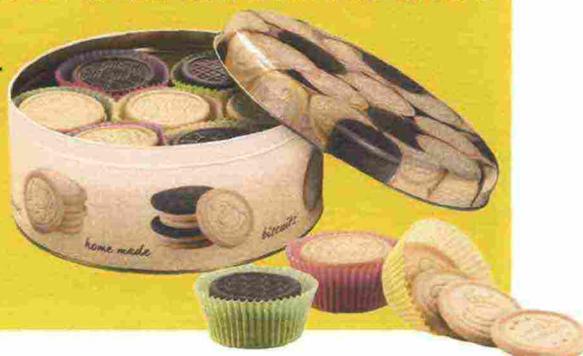
fai i tuoi acquisti per un importo minimo di 20 €

(il valore può essere raggiunto anche con articoli scontati)

e attiva la promozione inserendo a carrello il codice promo StRBn630120: la scatola sarà tua!

Iniziativa valida dal 22 novembre 2016 al 31 gennaio 2017.

Info: numero verde 800 777 546



Qual è il modo migliore di consumare il cavolo viola?

Il cavolo viola è ricco di vitamina C, composti solforati e antocianine, sostanze poco resistenti al calore. Quindi, l'ideale è mangiarlo crudo, in insalata. Un autorevole studio cinese ha analizzato nel dettaglio cosa succede all'alimento quando lo si



dott.ssa Lucilla

Titta

nutrionista
all'Istituto europeo di
oncologia di Milano

cuoce: con la frittura va perduto il 62 % di antocianine, con la bollitura il 55 % (questi due metodi, poi, distruggono del tutto la vitamina C e i composti solforati), con il

microonde il 46,1 %. Se proprio decidi di cuocerlo, opta piuttosto per il vapore, che ne "sciupa" solo il 17,5 %.



shutterstock

Hanno collaborato: Ida Macchi, Francesca Soccorsi