

# VIVO *e belli* sani

## DEPURARSI

**Omeopatia e fitoterapia per aiutare il lavoro dei reni**

## Eco-ricette

**5 PIATTI PER UTILIZZARE GLI SCARTI DI FRUTTA E VERDURA**

## FITTE AL PETTO?

**Scopri la causa con la nostra "mappa"**

## Salute hi-tech

**DAL PRELIEVO CON LA VENTOSA ALLE LENTI MISURA-GLICEMIA**

## CELLULITE

*novità*

**DAGLI USA LA TECNICA CHE PROMETTE DI ELIMINARLA IN UNA SEDUTA**

## ANSIA

**Come non farsi sopraffare dall'allarme terrorismo**

## Dieta comfort

**Nel menu anche piatti come parmigiana e cotoletta**

## COMPRARE CASA

**Che cosa guardare per non fare errori**

**È UNA RIVOLUZIONE**

# calorie?

*NON SERVONO PIÙ!*

**con le nuove teorie nutrizioniste addio agli odiati calcoli**

Anno 24 - numero 50 - 11 dicembre 2015 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI





alimentazione



dottorssa Sara Elisabetta Cordara, specialista in scienze dell'alimentazione a Milano, Alessandria e Torino.

**Adoro le castagne e vado a correre quattro volte a settimana. Ho letto da qualche parte che sono indicate particolarmente agli sportivi, è vero?**

Antonio, Mantova

**I**niziamo con il sottolineare che 100 g di castagne arrosto apportano circa 193 calorie, mentre bollite 120. Questo goloso frutto, farinoso e autunnale per eccellenza, è ricco di carboidrati, grassi buoni, fibre, proteine, ma anche sali minerali e vitamine. Le castagne offrono energia immediatamente utilizzabile dal nostro organismo e questo le rende particolarmente indicate per chi è sottopeso o soffre di inappetenza a causa di stress fisici/psicologici e di influenza; in bambini e anziani o anche in coloro che soffrono di deficit dell'attenzione, proprio per gli effetti tonici ed energetici; in gravidanza, per l'elevato contenuto di acido folico o vitamina B9, utile per

prevenire le malformazioni fetali; agli sportivi, visto che le castagne sono ricche di amidi, carboidrati complessi, i quali in seguito a cottura, danno vita a zuccheri più semplici. Ovviamente, questo causa un aumento della glicemia che resta costante a lungo e perciò ne viene raccomandata l'assunzione da parte degli sportivi. Considerando queste proprietà, meglio non mangiarle insieme a pasta e pane, mentre accompagnate a mandorle o noci danno il giusto apporto proteico, equilibrando l'introduzione dei nutrienti. Purtroppo, se c'è qualcuno che deve dire di no alle castagne, questi sono i diabetici. Come abbiamo già sottolineato sono ricche di zuccheri che innalzano troppo la glicemia.



dottorssa Carolina Iacovelli, dietista nutrizionista a Cagnano Varano (Fg)

**Ultimamente sono un po' stitica e mi capita spesso di prendere lassativi: vorrei sapere se c'è qualche buon rimedio casalingo privo di effetti collaterali per questo problema.**

Stefania, Roma

Innanzitutto, le consiglio di aumentare l'apporto di acqua e di fibre mangiando vegetali (insalata, finocchi, biette eccetera) e frutta di stagione. Le propongo anche di inserire nella sua alimentazione prodotti integrali quali pane, pasta, cereali e fette biscottate integrali. Infine un buon rimedio casalingo consiste nel bere, di primo mattino e a digiuno, un bicchiere di acqua tiepida con qualche goccia di limone che favorisce la peristalsi intestinale (il naturale movimento delle anse) e l'aiuterà a sbloccarsi.



➔ 100 GRAMMI DI CASTAGNE ARROSTO APPORTANO 193 CALORIE, LA STESSA QUANTITÀ BOLLITE CIRCA 120



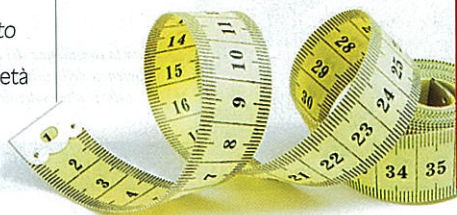
dottorssa Paola Caminiti, nutrizionista-medico esperto in omotossicologia e medicina a indirizzo estetico a Saronno (Va).

**Mio figlio ha 16 anni, è alto 184 centimetri e pesa 51 chili. È molto magro, anche se mangia tanto. Che cosa deve fare per mettere su chili?**

Antonella, Taranto

Il dato che indica in relazione all'età e all'altezza rientra nei limiti del sottopeso. Sarebbe necessaria un'accurata valutazione delle abitudini alimentari di suo figlio

per poter comprendere se il rapporto tra calorie introdotte e consumate è corretto e se tutti i fabbisogni nutrizionali sono sufficientemente soddisfatti. Solo dopo questa attenta valutazione sarà possibile comprendere se il rapporto tra calorie in ingresso (anche in relazione al tipo di attività fisica praticata) è nella norma e studiare un regime alimentare mirato ad assestare il peso di suo figlio entro limiti più vicini al normopeso. Le consiglierai perciò di rivolgerti a un nutrizionista della sua città.



grasso

**SULLA PANCIA È SEMPRE PIÙ PERICOLOSO**

Uno studio pubblicato su "Annals of internal medicine" ha dimostrato come l'eccesso di grasso sulla pancia, anche se si è magri ovunque, può essere "letale": dopo aver esaminato i dati di oltre 15mila persone, i ricercatori stimano che gli uomini con ventre "gonfio" hanno rischio doppio di mortalità rispetto alle persone che sono semplicemente in sovrappeso o obese. Le donne con una distribuzione del grasso simile corrono una volta e mezzo in più il rischio di andare incontro a morte prematura. Ma cos'è che rende il grasso addominale così pericoloso? A differenza delle "maniglie dell'amore", che sono aggancciate allo strato di pelle, la pancia è fatta di un tipo di grasso che penetra in profondità all'interno del corpo e avvolge gli organi vitali. Il fegato prende "in prestito" questo grasso trasformandolo in colesterolo che può scivolare nel flusso sanguigno e iniziare a raccogliersi lungo le arterie.

Scrivete a **Viversani e belli** Domande&risposte alimentazione corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano, oppure email [posta@viversaniebelli.com](mailto:posta@viversaniebelli.com)



# Viversani *e belli*

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Monica Sori

**Redazione**

Nicoletta Lucia Bagliano (caporedattore), Maura Prianti (caposervizio),  
Letizia Sofia Comolo, Valeria Fernbach, Elisabetta Gabelli,  
Chiara Masciocchi, Mariacristina Panella, Lorenza Resuli, Esmeralda Wezel

**Coordinamento grafico**

Claudia Rega

**Progetto grafico**

Stefania Megazzini

**Grafica**

Elisabetta Capra, Rossana Colnago, Marica Gaiati, Debora Piccolo,  
Valentina Salmaso, Irma Spini, Marina Strignano, Sara Turconi

**Fotografie e illustrazioni**

AGF, Corbis/Contrasto, Fotogramma, Fotolia, Gallery Stock, Getty Images,  
IPA, IStock, KD/Silvia Scandella, La Camera Chiara, Marka, Masterfile, Masi, Photo  
Rossomagenta, Shutterstock, Olympia-Speranza, Viero, Webphoto.

**Foto di copertina: Masi**

**Segreteria di redazione**

Katia Caronni, Raffaella Fagnani, Cecilia Gazzi, Cristian Tavano

**Editore**

**D.E. DIDIEFFE EDITORIALE S.r.l.**

Corso di Porta Nuova 3/a - 20121 Milano  
tel. 02/63675403/302/307/300 - fax 02/63675519

"Viversani e belli" cita i nomi commerciali dei farmaci per la completezza  
dell'informazione e per libera scelta della redazione

**Redazione** Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano Tel. 02/63675300/403/302/307 - Fax 02/63675519  
**Diffusione** Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano Tel. 02/636751 - Fax 02/63675518 Numeri arretrati per l'Italia il  
triplo del prezzo di copertina. Per spedizioni all'estero, maggiorare l'importo con un contributo fisso di € 3,00. **Abbonamento annuale per l'Italia** € 48,00 da inviare tramite c/c postale n. 21563200 o con assegno intestato D.E.Didieffe  
Editoriale. **Abbonamento annuale per l'estero:** Europa € 240,00, Asia-Africa-America € 370,00, Oceania € 420,00  
tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamen-  
ti - D. E. Didieffe Editoriale S.r.l. - Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano

**Informativa D. Lgs. 196/2003**

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. N.196/2003 la D.E.Didieffe Editoriale S.r.l., titolare del trattamento dei dati, La in-  
forma che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utiliz-  
zati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare propo-  
ste commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei for-  
niti verranno trattati anche mediante l'ausilio di strumenti informativi unicamente dal responsabile del trattamento  
e dai suoi incaricati. In ogni momento Lei potrà esercitare gratuitamente i diritti previsti dall'art. 7 del D.Lgs.  
196/03, chiedendo la conferma dell'esistenza dei dati che La riguardano, nonché l'aggiornamento e la cancella-  
zione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trat-  
tamento dei suoi dati: Direct Channel S.r.l., Via Pindaro, 17 - 20128 Milano. Per informazioni: tel. 02/45467903.  
**Servizio abbonamenti:** tel. 02/89708282 - fax 02/252007333 - www.miabbono.com  
**Servizio arretrati:** tel. 02/66505964

UP

UNIVERSO  
PUBBLICITÀ

**Concessionaria per la pubblicità**

Universo Pubblicità srl - Corso di Porta Nuova 3/A  
20121 Milano - Tel 02/626166201 - Fax 02/626166516

www.universopubblicita.it

Ufficio Traffico - Corso di Porta Nuova 3/a - 20121 Milano  
tel 02/63675220 - 02/63675233 - Fax 02/63675517

**Agenzie di vendita pubblicità:** Piemonte e la Valle d'Aosta Alessio Cantamessa, C.so Roma 38, 10024 Moncalieri (To),  
tel. 335/8108605; *province di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento* Andrea Bastianello, viale delle Industrie 13, 35010 Lime-  
na (Pd), tel/fax 049/8843929, cell. 3483390735; *Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Pa-*  
*dova* Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Cheriè Ligniere, via San Donà, 276/a 30174 Mestre (Ve) tel. 041/8221515;  
*Liguria* Rbmedia di Beatrice Carlesi, via Vespucci 45/2, 16165 Genova; tel/fax 010/6978126; *Emilia Romagna (province*  
*di Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna, Ferrara, Mantova)* Mediajob di Marco Melegari, piazza Alberto  
della Chiesa, 3 43100 Parma, tel e fax 0521/798394; *Emilia Romagna (province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Re-*  
*pubblica di San Marino); Marche, Abruzzo e Molise* Gianni Malatini via Orsini 45, 62012 Civitanova Marche (Mc) tel.  
0733/880041 fax 0733/881671; *Toscana e Umbria* Giovanni Ferrari via Santa Reparata, 101, 50129 Firenze, tel.  
055/5048356 fax 055/5416856; *Lazio* Raffaella Ruzzini, via Lamberto Vignoli 76/78, 00123 Roma, cell. 3358192637, tel.  
06/35454135; *Puglia e Basilicata* MPS di Silvio Pellicano via Mulini 50, 70043 Monopoli (Ba) tel. 333599290; *Campan-*  
*ia, Calabria* Masmmedia70, via Terracina 93, 80125 Napoli (Na), tel. 081/2390128; *Sicilia* Publisette s.r.l., Salvo Giusino,  
via Catania 14, 90141 Palermo, tel. 091/7302750, cell. 336/890019; *Sardegna* Universo Pubblicità tel 02/626166201.  
**Distribuzione Italia:** SODIP - Angelo Patuzzi SpA, Via Bettola 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI) - tel. 02/660301; PRINTED  
IN ITALY - Stampa: NIAG SPA - Via Zanica 92, Bergamo. Poste Italiane Spa - Spedizione in abb. post. - D.L. 353/2003  
(conv. In L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI. Registrazione Tribunale di Milano n. 2 del 4/1/1992.

Copyright D.E. Didieffe Editoriale S.r.l. © - Tutti i diritti riservati: all rights reserved.  
È vietata la riproduzione e l'uso anche parziale di testi, illustrazioni e foto.

Pubblicazione iscritta alla Federazione Italiana Editori Giornali.



ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA  
Certificato N. 7918 del 09.02.2015



PUBBLICAZIONE RILEVATA AUDIPRESS: INDAGINE SULLA  
LETTURA DEI PERIODICI E DEI QUOTIDIANI ITALIANI



PUBBLICAZIONE ISCRITTA ALLA FEDERAZIONE  
ITALIANA EDITORI GIORNALI

**SERVIZIO ABBONAMENTI**

telefonare al numero:  
02/89.70.82.82  
www.miabbono.com

**SERVIZIO ARRETRATI**

telefonare al numero:  
02/66.50.59.64

*più specialisti*

Con Viversani e belli tanti medici  
per aiutarvi a risolvere i vostri piccoli  
e grandi disturbi

→ Un problema urgente di salute?

**pront + DOTTORE**

DAL 4 ALL'11 DICEMBRE



**PSICOLOGIA**

**Antonio La Moglie,**  
psicologo e psicoterapeuta a  
Corigliano Calabro e a Sibari (Cs).

venerdì

**4**

12.30-13.30



**DIETOLOGIA**

**Paola Caminiti,**  
nutrionista a Saronno (Va).

venerdì

**4**

15.30-17.30



**UROLOGIA**

**Oreste Risi,**  
urologo a Milano.

mercoledì

**9**

15-17.30



**CHIRURGIA PLASTICA**

**Paola Emiliozzi,**  
chirurgo plastico a Milano  
e a Macerata.

giovedì

**10**

15-17.30



**ODONTOIATRIA**

**Giulia Bernkopf,** odontoiatra  
e pedodontista a Vicenza.

venerdì

**11**

10-12



**PEDAGOGIA**

**Valeria Luraschi,** specialista  
in problemi educativi della prima  
infanzia a Milano.

venerdì

**11**

13-15



**ODONTOIATRIA**

**Giuseppe Pate,**  
medico chirurgo odontoiatra  
a Genova.

venerdì

**11**

15-17.30



**NUMERO VERDE**

**800-580073**