

# VIVERE SANI

*e belli*

## Sugli sci

**I CIBI OK IN BAITA, CHE DANNO LA CARICA, MA NON APPESANTISCONO**

## INSONNIA E CUORE

**Una nuova ricerca mette in guardia: le soluzioni per una buona notte**

**Capelli + abito + accessori: idee facili e trendy per Capodanno**

## STIPSI

**Niente farmaci, prova con la "ginnastica"!**

## Anti-depressione

**ECCO PERCHÉ UNA MANCIATA DI PISTACCHI PUÒ AIUTARE**

## IN FORMA

**non ingrasso!**  
*neanche nelle feste*  
**tanti trucchi, poche rinunce, per tagliare le calorie**

## FIANCHI

*e girovita*

**L'UNIONE DI DUE TECNICHE SOFT CONTRO I CUSCINETTI**

## Che cos'è il surfset?

**SU UNA TAVOLA IN PALESTRA: IL NUOVO FITNESS CHE VIENE DAGLI USA**

## INFEZIONI

**Ospedali, bagni pubblici, bus... Che cosa si rischia davvero?**

## Pelle al freddo

**DAL SOLE IN ALTA QUOTA AI GELONI: CI PENSA LA MEDICINA NATURALE**

Anno 25 - numero 52 - 30 dicembre 2016 - 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



# 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**

Adobe Stock, AGF, Contrasto, Gallery Stock, Getty Images, IPA, IStock,  
Kikapress, La Camera Chiara, Marka, Masi, Masterfile, Olycom,  
Photo Rossmagenta, Runway Manhattan, Shutterstock, Sunray Photo, Viero

**Foto di copertina: Getty Images**

**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. 02/63675300 - 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 € 290,00, Asia-Africa-America € 450,00, Oceania € 560,00 tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamenti - 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 informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti verranno trattati anche mediante l'ausilio di strumenti informatici 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. 196/2003, chiedendo la conferma dell'esistenza dei dati che La riguardano, nonché l'aggiornamento e la cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento 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 Limerana (Pd), tel/fax 049/8843929, cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Chèrie Lignière, via San Donà, 276/a 30174 Mestre (Ve) tel. 041/8221515; Liguria Rbmedia di Beatrice Carlesi, via Vespucci 45/2, 16165 Genova; tel/fax 010/6965290; Emilia Romagna, Mantova, Repubblica di San Marino Francesco Latronico, via Mengoli 18, 40138 Bologna, cell. 338/8779044 fax 051/3370350; Marche, Abruzzo e Molise Gianni Malatini via Orsini 45, 62012 Civitanova Marche (Mc) tel 0733/880044 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. 3335999290; Calabria e Campania Universo Pubblicità tel 02/626166201; Sicilia Publisette s.r.l., Salvo Giustino, 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.

ISSN 1124 - 240X (Print)

ISSN 2499 - 2631 (Online)

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. 8134 del 06.04.2016



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

*gli 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 23 AL 30 DICEMBRE



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

venerdì  
**23**  
12-13.30



**DIETOLOGIA**  
**Paola Caminiti,**  
nutrizionista a Milano  
e Saronno (Va).

venerdì  
**23**  
15-17.30



**UROLOGIA**  
**Oreste Risi,**  
urologo a Milano.

martedì  
**27**  
15-17.30



**OCULISTICA**  
**Gennaro Tramontano,**  
oculista a Milano e a Napoli.

mercoledì  
**28**  
15-17.30



**INVECCHIAMENTO**  
**Lia Solomon,**  
esperta in prevenzione e cura  
dell'invecchiamento e medico  
estetico a Milano.

giovedì  
**29**  
15-17.30



**ORTOPEDIA PEDIATRICA**  
**Lucio Palmiero,**  
specialista in ortopedia, scoliosi e  
patologia vertebrale, fondazione  
"Don Carlo Gnocchi" Irccs di Milano.

venerdì  
**30**  
11-13



**GINECOLOGIA**  
**Gaetano Perrini,**  
ginecologo a Torino.

venerdì  
**30**  
13.30-15



**IGIENE DENTALE**  
**Giorgia Gabelli,**  
igienista dentale a Milano.

venerdì  
**30**  
15-17.30

**NUMERO VERDE**

**800-580073**



SOLO € 1,0

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

# VIVERE SANI e belli

Anno 25 - numero 51 - 23 dicembre 2016 - 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

## S.O.S. punti critici

DALLA SCHIENA  
AL DÉCOLLETÉ, PER  
NON RINUNCIARE  
ALL'ABITO DA SERA

### Mal di testa?

PROVA A BERE UN  
BICCHIERE D'ACQUA!  
TUTTI I RISCHI DELLA  
DISIDRATAZIONE

### Cuore

**C'è un nuovo  
farmaco contro  
lo scompenso**

### ALLERGIA AL VINO

Perché il brindisi può  
diventare un problema

**PRIMA DI NATALE**

# dimagrire

*in 2 + 5 giorni*

prima ti disintossichi, poi smaltisci  
i grassi e sei pronta per le feste!

### L'albero fai da te

DA APPENDERE, FENG SHUI  
O COMMESTIBILE  
LE NUOVE TENDENZE



# Viversani *e belli*

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Monica Sori

**Redazione**

Nicoletta Lucia Bagliano (caporedattore), Maura Prianti (caperservizio),  
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**

Adobe Stock, AGF, Contrasto, Gallery Stock, Getty Images, IPA, Istock,  
Kikapress, La Camera Chiara, Marka, Masi, Masterfile, Olycom,  
Photo Rossmagenta, Runway Manhattan, Shutterstock, Sunray Photo, Viero

**Foto di copertina: Sunray Photo**

**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. 02/63675300 - 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 € 290,00, Asia-Africa-America € 450,00, Oceania € 560,00 tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamenti - 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 informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti 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 cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento 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



**Concessionaria per la pubblicità**

Universo Pubblicità srl - Corso di Porta Nuova 3/A  
20121 Milano - Tel 02626166201 - 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 Cantamesa, C.so Roma 38, 10024 Moncalieri (To), tel. 335/8108605; province di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento Andrea Bastianello, viale delle Industrie 13, 35010 Limerana (Pd), tel/fax 049/9843929, cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Chériè Lignière, via San Donà, 276/a 30174 Mestre (Ve) tel. 041/8221515; Liguria Rbmedia di Beatrice Carlesi, via Vespucci 45/2, 16165 Genova; tel/fax 010/6965290; Emilia Romagna, Mantova, Repubblica di San Marino Francesco Latronico, via Mengoli 18, 40138 Bologna, cell. 338/8779044 fax 051/3370350; 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 Mullini 50, 70043 Monopoli (Ba) tel. 3335999290; Calabria e Campania Universo Pubblicità tel 02 626166201; 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.

ISSN 1124 - 240X (Print)

ISSN 2499 - 2631 (Online)

Copyright D.E. Didieffe Editoriale S.r.l.® - Tutti i diritti riservati; all rights reserved.

E' 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. 8134 del 06.04.2016



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

## gli 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 19 AL 23 DICEMBRE



**PEDIATRIA**  
**Edgardo Marziani,**  
pediatra e adolescentologo  
a Milano.

lunedì  
**19**  
10-12



**CHIRURGIA PLASTICA**  
**Gianfranco Bernabei,**  
specialista in chirurgia plastica  
a Milano.

lunedì  
**19**  
15-17.30



**ANDROLOGIA**  
**Fabrizio Scropo,**  
andrologo a Milano.

martedì  
**20**  
15-17.30



**PSICOLOGIA DELL'ETÀ  
EVOLUTIVA**  
**Nicole Bianchi,**  
psicologa dell'età evolutiva a Milano.

mercoledì  
**21**  
10-12



**MEDICINA NATURALE**  
**Luigi Torchio,**  
omeopata ed esperto in medicina  
naturale a Torino.

mercoledì  
**21**  
15-17.30



**DIETOLOGIA**  
**Giacomo Fiori,**  
dietologo a Milano.

giovedì  
**22**  
15-17.30



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

venerdì  
**23**  
12-13.30



**DIETOLOGIA**  
**Paola Caminiti,**  
nutrizionista a Milano  
e Saronno (Va).

venerdì  
**23**  
15-17.30

**NUMERO VERDE**

**800-580073**



# Viversani

*e belli*

## **Chirurgia soft**

ATTRAVERSO I VASI SANGUIGNI SI RISOLVONO DAL VARICOCELE AI FIBROMI

**+ TONO**  
*al tuo corpo*

3 TECNICHE CONTRO LASSITÀ E INVECCHIAMENTO

## **POLIP**

Scopri che cosa fare a seconda di dove si formano: non sempre si tolgono!

## **SEX AND FITNESS**

Gli esercizi del Coregasm, la ginnastica che migliora il piacere

**Drenaggio "dolce"**  
Liberati dalle tossine con i rimedi della natura

**Finanziaria**  
CHE COSA CAMBIERÀ PER LA SALUTE (E NON SOLO)

## **FAME NOTTURNA**

10 regole per non soffrirne più

## **MODA PIZZO**

Copia lo stile di Agnese Renzi e scopri gli abbinamenti di tendenza

## **DIMAGRIRE IN SALUTE**

**la dieta**  
*dei 7 ormoni*

"resetta" il tuo metabolismo e perdi fino a 5-6 kg in 3 settimane

11/11/2016



# VIVERSANI *e belli*

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Monica Sori

**Redazione**

Nicoletta Lucia Bagliano (caporedattore), Maura Prianti (capeservizio),  
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**

Adobe Stock, AGF, Angelo Siviglia, Cuboimages, Gallery Stock, Getty Images, IPA,  
iStock, La Camera Chiara, Marka, Masterfile, Olycom, Photo Rossomagenta,

Shutterstock, Sunray Photo, Viero

**Foto di copertina: Sunray Photo**

**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. 02/63675300 - 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 € 290,00, Asia-Africa-America € 450,00, Oceania € 560,00  
tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamenti  
- 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 cancel-  
lazione 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



**UNIVERSO**  
PUBBLICITÀ

**Concessionaria per la pubblicità**

Universo Pubblicità srl - Corso di Porta Nuova 3/A

20121 Milano - Tel 02/6262166201 - 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 Chérif Lignière, via San Donà, 276/a 30174 Mestre (Ve) tel. 041/8221515;  
Liguria: Rbmmedia di Beatrice Carlesi, via Vespucci 45/2, 16165 Genova; tel/fax 010/6978126; Emilia Romagna, Mantova,  
Repubblica di San Marino: Francesco Latronico, via Mengoli 18, 40138 Bologna, cell. 338/8779044 fax 051/3370350;  
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 Pelllicano via Mulini 50, 70043 Monopoli (Ba) tel. 333599290; Calabria e Campania: Universo Pubblicità tel 02  
626166201; Sicilia: Publisette s.r.l., Salvo Giustino, 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: MIAG 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.

ISSN 1124 - 240X (Print)

ISSN 2499 - 2631 (Online)

Copyright D.E. Didieffe Editoriale S.r.l. © - Tutti i diritti riservati: all rights reserved.

E' 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. 8134 del 06.04.2016



**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

## gli specialisti

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

→ Un problema urgente di salute?

**pronto + DOTTORE**

DAL 7 ALL'11 NOVEMBRE



**OCULISTICA PEDIATRICA**  
**Antonio Vischi,**  
oculista pediatrico a Milano.

**lunedì**

**7**

**13-15**



**PSICOLOGIA**  
**Giuseppe Primerano,**  
psicologo a Milano.

**lunedì**

**7**

**15-17.30**



**CHIRURGIA PLASTICA**  
**Carlo Grassi,**  
chirurgo plastico specializzato in  
rinoplastica a Milano e Montecatini  
Terme (Pt).

**martedì**

**8**

**15-17.30**



**OCULISTICA**  
**Gennaro Tramontano,**  
oculista a Milano e a Napoli.

**mercoledì**

**9**

**15-17.30**



**PSICOLOGIA**  
**Renato Crivelli,**  
psicoterapeuta, specializzato  
nella cura dei disturbi psicosomatici  
a Milano.

**giovedì**

**10**

**13.30-15**



**DIETOLOGIA**  
**Giacomo Fiori,**  
dietologo a Milano.

**giovedì**

**10**

**15-17.30**



**DIETOLOGIA**  
**Paola Caminiti,**  
nutrionista a Milano e Saronno (Va).

**venerdì**

**11**

**15-17.30**



**NUMERO VERDE**

**800-580073**

# Viversani

*e belli*

## SENO *al top*

DALLE SOLUZIONI  
SOFT A QUELLE  
CHIRURGICHE

### FITNESS FACILE

**Esercizi +  
stimolazione:  
bastano 30 minuti!**

**Colesterolo**  
**Dalla**  
**misurazione**  
**ai farmaci:**  
**le novità**

### Protezione civile

SCOPRI COME  
DIVENTARE  
VOLONTARIO

### OSTEOPOROSI

**Latte e formaggi  
a tavola?  
No, meglio un  
bicchiere d'acqua...**

### Polmonite

SAPERNE DI PIÙ DOPO  
IL CASO DI HILLARY CLINTON

**- 2 KG IN 7 GIORNI**

## pancia piatta

*dieta Adamski*

**se sta bene l'intestino dimagrire è più  
semplice, con gli abbinamenti giusti**

Anno 25 - numero 40 - 7 ottobre 2016 - 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

6.0.0.4.0



9 771124 240009

alimentazione



professor Maurizio Vecchi, responsabile di Gastroenterologia dell'Irccs policlinico San Donato, Milano.

**Ho fatto il test del respiro e sono risultata intollerante al lattosio. Devo escludere tutti gli alimenti che lo contengono oppure posso continuare a mangiarli purché prenda contemporaneamente un farmaco?**

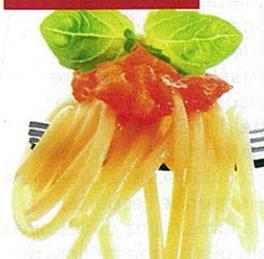
Anna, via email

**L'**intolleranza al lattosio è causata da una carenza dell'enzima lattasi, di solito presente nella prima parte del piccolo intestino. Questa carenza può essere congenita e non regredibile o acquisita (spesso dopo gastroenteriti acute o dopo una lunga astinenza dal consumo di latte) e in questo caso correggibile con il tempo e con la reintroduzione graduale del latte. La persona dovrebbe escludere dalla dieta tutti gli alimenti contenenti quantità significative di lattosio, in particolare il latte. Spesso, però, chi ha questa diagnosi segue diete ristrettissime senza motivo, perché molti cibi contenenti lattosio, come i

latticini, inclusi formaggi e yogurt ma anche altri alimenti o farmaci, ne contengono così poco che il loro consumo non causa sintomi rilevanti. Per quanto riguarda il latte sono disponibili in commercio numerosi prodotti in cui l'alimento viene pre-trattato con lattasi, prevenendo così la comparsa dei sintomi, che consistono in gonfiore e dolore addominali e scariche diarroiche. Come lei ricorda nella sua lettera, c'è anche la possibilità di prendere insieme all'alimento contenente lattosio delle compresse contenenti la lattasi, inducendo quindi una digestione "diretta" del lattosio durante la sua ingestione.



carboidrati



**IL SESTO GUSTO È IL "FARINOSO"**

Difficile resistere alla voglia di carboidrati. Ma prima di imputare a una scarsa forza di volontà il crollo emotivo che può cogliere chiunque davanti a un piatto di spaghetti, è bene sapere che c'è qualcosa che guida l'irresistibile attrazione per gli amidacei: è il "sesto senso" degli esseri umani per il carboidrato. Per la precisione, potrebbe trattarsi proprio di un sesto gusto, battezzato "farinoso" o "amidaceo" di cui si parla in un articolo su Chemical Senses: i cibi ricchi di carboidrati suscitano un sapore talmente unico, che potrebbe guadagnarsi lo status di gusto a sé stante.

**Soffro di reflusso gastrico e quando mangio si gonfiano stomaco e addome. Inoltre, sono in menopausa e non riesco a perdere peso.**

Via email

Lo stomaco gonfio può essere la conseguenza di un cattivo funzionamento del processo digestivo o di un'alterazione a carico del piloro (la valvola funzionale che consente il passaggio del cibo dallo stomaco al duodeno). In alcuni processi, infatti, la valvola pilorica si contrae o si restringe fino a diventare quasi invalicabile. In questi casi sconsiglio il consumo di alcolici, di acqua e di bibite gassate, di legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie), cavoli, broccoli, cavolfiori e formaggi grassi. Opterei per il consumo di pesce tre volte a settimana e di carni rosse o bianche (solo tagli magri). Riguardo al fatto che fatica a dimagrire, le consiglio di affidarsi a un collega nutrizionista della sua zona, anche perché la menopausa potrebbe risultare di ostacolo alla perdita di peso, quindi, è meglio essere seguiti in maniera accurata.



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

**Sento spesso parlare di mono e disaccaridi. Vorrei sapere che cosa sono e qual è la loro caratteristica.**

Giovanna, Treviso



Per monosaccaridi si intendono gli zuccheri, presenti nella frutta (glucosio e fruttosio); i disaccaridi sono, invece, gli zuccheri quali il saccarosio e il maltosio. La loro caratteristica è di fornire energia utilizzabile immediatamente, a differenza dei polisaccaridi (tra cui l'amido) che forniscono energia assimilabile gradatamente. Il fabbisogno giornaliero di zuccheri (55% delle calorie totali) dovrebbe essere coperto dagli amidi e soltanto da un 10-20% da zuccheri semplici (mono e disaccaridi).

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



**CONTRO IL GONFIORE ADDOMINALE, EVITARE LE BEVANDE**

**GASSATE, GLI ALCOLICI, I LEGUMI E I FORMAGGI GRASSI**

# VIVE *in*

*e bella*

## DIETA *passapartout*

CON PIATTI SEMPLICI  
È FACILE DA SEGUIRE  
ANCHE FUORI CASA

### BICI IN CITTÀ

Fa davvero bene  
pedalare nel traffico?  
Una ricerca  
dice che...

### Aquaphysical

ARRIVA DA LONDRA  
IL NUOVO SPORT  
BRUCIA CALORIE

### VUOI 500 EURO?

È quanto  
spetta ai 1 Senni,  
da spendere  
in cultura.  
Come ottenerli

### Che lavoro fa

IMPIEGATA  
COMMESSA  
CASALINGUA  
SCOPRI IL MEN  
ADATTO A T

### Pancetta addi

L'addomin  
plastica  
cambiata: or  
c'è quella invers

### DEPRESSIONE

Gli effetti del  
light therap  
efficace sopratt  
in questa stagio

### PREVENZIONE E CURE

**novità cuore**  
*dalla scienza*  
colesterolo, ipertensione, obesità,  
scompenso, fibrillazione...

Anno 25 - numero 39 - 30 settembre 2016 - 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



# VIVERSANI

*e belli*

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Monica Sorì

**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**

Fotogramma, Adobe Stock, Gallery Stock, Getty Images, IPA,  
La Camera Chiara, Marka, Masterfile, Photo Rossmagenta,  
Shutterstock, Sintesi, Sunray Photo, Viero

**Foto di copertina:** Sunray Photo

**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. 02/63675300 - 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 € 290,00, Asia-Africa-America € 450,00, Oceania € 560,00 tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamenti - 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 informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti 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 cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento 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



**Concessionaria per la pubblicità**  
Univero Pubblicità srl - Corso di Porta Nuova 3/A  
20121 Milano - Tel 02626166201 - Fax 02 626166516  
www.univeropubblicita.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 Limerina (Pd), tel/fax 049/8843929, cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova Se2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Chérié Lignière, 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, Mantova, Repubblica di San Marino Francesco Latronico, via Mengoli 18, 40138 Bologna, cell. 338/8779044 fax 051/3370350; 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. 3335999290; Calabria e Campania Univero Pubblicità tel 02 626166201; Sicilia Publisette s.r.l., Salvo Giusino, via Catania 14, 90141 Palermo, tel. 091/7302750, cell. 336/890019; Sardegna Univero 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 4/11/1992.

ISSN 1124 - 240X (Print)  
ISSN 2499 - 2631 (Online)

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. 8134 del 06.04.2016



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 23 AL 30 SETTEMBRE



**GINECOLOGIA**  
**Gaetano Perrini,**  
ginecologo a Torino.

venerdì  
**23**  
13.30-15



**CHIRURGIA VASCOLARE**  
**Giulio Mercandalli,**  
chirurgo vascolare all'Istituto  
clinico Sant' Ambrogio di Milano.

venerdì  
**23**  
15-17.30



**GINECOLOGIA**  
**Filippo Murina,**  
medico chirurgo, ginecologo  
a Milano.

lunedì  
**26**  
15-17.30



**UROLOGIA**  
**Oreste Risi,**  
urologo a Milano.

martedì  
**27**  
15-17.30



**DIETOLOGIA**  
**Paola Caminiti,**  
nutrizionista a Milano e Saronno (Va).

mercoledì  
**28**  
15-17.30



**INVECCHIAMENTO**  
**Lia Solomon,**  
esperta in prevenzione  
e cura dell'invecchiamento  
e medico estetico a Milano.

giovedì  
**29**  
15-17.30



**CHIRURGIA ESTETICA**  
**Luigi Corsio,**  
chirurgo estetico e ricostruttivo  
a Torino.

venerdì  
**30**  
15-17.30

**NUMERO VERDE**  
**800-580073**



SOLO € 1,00

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

# Viversani

*e belli*

## CISTITE AL MARE

Sabbia, vita sregolata, sesso: come prevenire l'infezione

## Pelle secca

NON SOLO IL SOLE TRA LE CAUSE: SCOPRILE CON LA NOSTRA "MAPPA"

## DIETA

*tutto crudo*  
NON CUCINI E PERDI 3 KG IN 5 GIORNI

**Collo**  
3 strategie antiage a partire da 150 euro

## Auto usata

STAI PER COMPRARLA? CHE COSA SAPERE PER NON FARSI IMBROGLIARE

## MAL DI TESTA

Nuoto sì, pesi no: gli sport effetto analgesico

## SENZA FARMACI!

# colesterolo

*è trucchè a tavola*

non serve eliminare i grassi, scegli quelli giusti

Anno 25 - numero 34 - 26 agosto 2016 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv.in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LOIMI



# Viversani *e belli*

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Monica Sori

**Redazione**

Nicoletta Lucia Bagliano (caporedattore), Maura Prianti (copeservizio),  
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**

Fotolia, Gallery Stock, Getty Images, IPA, Kikapress,  
La Camera Chiara, Marka, Masi, Masterfile, Olycom, Photo Rossomagenta,  
Shutterstock, Sunray Photo, Viero

**Foto di copertina: Marka**

**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. 02/63675300 - 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 € 290,00, Asia-Africa-America € 450,00, Oceania € 560,00 tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamenti - 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 informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti 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 cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento 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 02626166201 - 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 Cantamesa, C.so Roma 38, 10024 Moncalieri (To), tel. 33578108605; *province di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento* Andrea Bastianello, viale delle Industrie 13, 35010 Limerana (Pd), tel/fax 049/8843929, cell. 3483390735; *Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova* Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Cherù 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, Mantova, Repubblica di San Marino* Francesco Latronico, via Mengoli 18, 40138 Bologna, cell. 338/8779044 fax 051/3370350; *Marche, Abruzzo e Molise* Gianni Mastini via Santa Reparata, 101, 50129 Firenze, tel. 055/5048356 fax 055/5416856; *Lazio Toscana e Umbria* Giovanni Ferrari via Santa Reparata, 101, 50129 Firenze, tel. 055/5048356 fax 055/5416856; *Lazio* Raffaella Ruzzini, via Umberto Vignoli 76/78, 00123 Roma, cell. 3358192637, tel. 06/35454135; *Puglia e Basilicata* MPS di Silvio Pellicano via Mulini 50, 70043 Monopoli (Ba) tel. 3335999290; *Calabria e Campania* Universo Pubblicità tel 02 626166201; *Sicilia* Publisette s.r.l., Salvo Giustino, 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, L.O./M.I. Registrazione Tribunale di Milano n. 2 del 4/1/1992.

ISSN 1124 - 240X (Print)

ISSN 2499 - 2631 (Online)

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. 8134 del 06.04.2016



**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 22 AL 26 AGOSTO



**PEDIATRIA**  
**Edgardo Marziani**,  
pediatra e adolescentologo  
a Milano.

lunedì  
**22**  
10-12



**CHIRURGIA PLASTICA**  
**Gianfranco Bernabei**,  
specialista in chirurgia plastica  
a Milano.

lunedì  
**22**  
15-17.30



**UROLOGIA**  
**Oreste Risi**,  
urologo a Milano.

martedì  
**23**  
15-17.30



**PSICOLOGIA DELL'ETÀ EVOLUTIVA**  
**Nicole Bianchi**,  
psicologa dell'età evolutiva a Milano.

mercoledì  
**24**  
10-12



**DIETOLOGIA**  
**Paola Caminiti**,  
nutrionista a Milano e Saronno (Va).

mercoledì  
**24**  
15-17.30



**INVECCHIAMENTO**  
**Lia Solomon**,  
esperta in prevenzione e cura  
dell'invecchiamento e medico  
estetico a Milano.

giovedì  
**25**  
15-17.30



**PEDODONZIA**  
**Giulia Bernkopf**,  
odontoiatra e specialista in  
ortodonzia e pedodonzia a Vicenza.

venerdì  
**26**  
10-12



**GINECOLOGIA**  
**Gaetano Ferrini**,  
ginecologo a Torino.

venerdì  
**26**  
13.30-15



**DIETOLOGIA**  
**Emanuela Russo**,  
dietista all'Istituto clinico  
Sant' Ambrogio di Milano.

venerdì  
**26**  
15-17.30



**NUMERO VERDE**

**800-580073**

SOLO € 1,00

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

# VIVER SANI

*e belli*

## la dieta Dodo

*day on e day off*

PERDI 3 KG IN 7 GIORNI  
ALTERNANDO LE CALORIE, COSÌ  
ACCELERI IL METABOLISMO

### TINTARELLA

Prima e dopo  
la doccia: i trucchi  
per farla durare

### Immondizia

QUALI RISCHI PER LA  
SALUTE SE SI ACCUMULA  
SULLE STRADE

### RITORNO IN CITTÀ

Con i fiori di Bach  
combatti la stanchezza  
post vacanze

### METTILE IN MOSTRA!

# gambe

*magre e abbronzate*

serve un pieno di frutti  
di bosco: antiossidanti e buonissimi!

### Nuove cure

È NEL NASO  
IL SUPER ANTIBIOTICO  
DEL FUTURO

### Mal di schiena

6 cause davvero  
insospettabili

### DEPRESSIONE

Con la meditazione  
riaccendi gli interessi  
e aumenti l'autostima

Anno 25 - numero 36 - 9 settembre 2016 - settimanale - Poste Italiane Spa - Spedi. in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, L.O./MI





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

**Sono appesantita soprattutto nella zona addominale. Mi darebbe alcuni consigli per dimagrire in modo localizzato?**

Virginia, Milano

**E**liminare il gonfiore e il grasso che producono l'antiestetica "pancetta" non è un'impresa così difficile grazie ad alcuni accorgimenti. Per prima cosa, le consiglio di ridurre il consumo di pane, pizza, focaccia e dolci in generale. In più, limiti carciofi, cardi, legumi, patate e frutta a fine pasto: sono tutti alimenti che provocano gonfiori addominali e contribuiscono ad alterare la flora batterica e, a lungo andare, determinano l'accumulo di adipe sulla pancia. Se non si vuole rinunciare al pane, meglio sceglierlo a pasta acida, cioè lievitato naturalmente. Se, invece, non si

possono eliminare le patate, è bene lasciarle a bagno per un'ora circa dopo averle pelate. Perdonate parte degli zuccheri (amidi) che favoriscono la fermentazione. In merito alla frutta, è meglio gustarla come spuntino. Per i carciofi e i cardi non c'è problema, basta mangiarli cotti. I legumi che gonfiano meno sono i ceci: se mangiati senza la pellicina che li ricopre e cotti con semi di finocchio sono addirittura diuretici e salva-linea. Anche le erbe possono aiutare: l'alloro, per esempio, usato per fare un infuso, insieme al limone, sarà di aiuto alla vostra pancia che si sgonfierà al più presto.



**banane**

**VERSO L'ESTINZIONE?**

Entro cinque o dieci anni le banane potrebbero sparire dalle tavole per colpa di alcune specie di funghi patogeni in grado di decimarne le coltivazioni. Lo affermano i ricercatori dell'Università della California Davis (Usa) in uno studio pubblicato su Plos Genetics, che ha analizzato il genoma dei parassiti, scoprendo che sono diventati molto più aggressivi negli ultimi anni. I ricercatori hanno studiato la malattia chiamata Sigatoka, che è causata da tre diversi funghi, analizzando il genoma di tutti e tre. L'avanzata di questa e di altre malattie, spiegano gli autori, può mettere in ginocchio un'industria da 100 milioni di tonnellate all'anno in 5-10 anni. A peggiorare la situazione è il fatto che le banane Cavendish, quelle più comuni, derivano tutte da una stessa pianta originaria, e sono fondamentalmente dei cloni con lo stesso genoma, il che rende più facile l'attacco da parte dei parassiti.

→ **UNA FETTA DI ANGIURIA HA 45 CALORIE**



dottorssa Chiara Boscaro, biologa nutrizionista del Servizio nutrizione clinica ed educazione alimentare degli Istituti Clinici Zucchi di Monza (Gruppo ospedaliero San Donato).

**La frutta dell'estate è troppo zuccherina, si rischia di ingrassare mangiandone in quantità eccessiva?**

Lorella, Napoli

La frutta non dovrebbe mai mancare nella nostra alimentazione e, al contrario di ciò che si può pensare, quella estiva risulta dolce al palato ma non troppo calorica. La natura ci offre in questo periodo dell'anno diversi tipi di frutti molto ricchi di acqua, proprio per prevenire la disidratazione in cui possiamo incorrere a causa del clima caldo. Maggiore è il contenuto d'acqua e minori sono le calorie contenute nel frutto. Una fetta di anguria, per esempio, ha solo 45 calorie, 2 albicocche 25, una fetta di melone 60, mentre una pesca ne ha 36. Un'attenzione in più va riservata ai fichi, infatti 2 frutti hanno più di 70 calorie. In conclusione, consiglio solamente di non eccedere con le quantità, come nel resto dell'anno, consumando al massimo 2-3 porzioni di frutta al giorno.



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

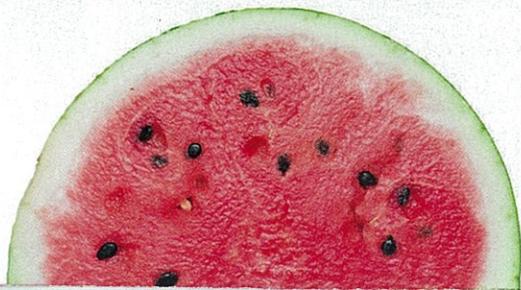
**Sono una mamma di 25 anni che allatta il suo piccolo di tre mesi. Quale dieta posso seguire per non ingrassare ed eliminare i chili di troppo?**

Claudia, Como

Per il suo benessere e per quello del piccolo, le consiglio di seguire una dieta che rispetti i fabbisogni energetici, proteici e di calcio, riduca il consumo di zuccheri e di grassi, in particolare quelli saturi, e incrementi il consumo di fibra. Consumi pasti completi (carboidrati + proteine + verdura) a pranzo e a cena e faccia due spuntini, uno a metà

mattina e uno a metà pomeriggio. Scegli i prodotti in base alla stagione, variando spesso la qualità dei cibi; con la monotonia si rischia di escludere qualche nutriente di fondamentale importanza e soprattutto di non farlo assaggiare al proprio bambino. Considerando che ha la possibilità di allattare (si raccomanda di farlo fino a sei mesi), per la dieta dimagrante

le consiglieri di attendere la fine di questo periodo. Tenga presente che allattare ogni giorno con solo latte materno, nei primi sei mesi di vita del bambino, significa un dispendio calorico di circa 500 calorie al giorno (le stesse di un allenamento estenuante in palestra). Molte donne che allattano al seno in pochi mesi tornano in perfetta forma fisica, senza restrizioni a tavola.



**Scrivete a Viversoni e belli**  
Domande&risposte alimentazione  
corso di Porta Nuova 3/A,  
20121 Milano,  
oppure email  
posta@viversaniebelli.com

# VIVERE SANI

*e belli*

## **LABBRA** *a tutto volume*

CON LA NUOVA TECNICA  
SENZA DOLORE!

### **Insomnia**

NON CE N'È UNA  
SOLA: PER OGNI  
ETÀ PERÒ C'È  
LA SOLUZIONE

### **NON TI SOPPORTO!**

Ecco le 6 cose che  
lo fanno infuriare

### **Nuove professioni**

VOGLIO APRIRE  
UN BED & BREAKFAST,  
COME FACCIAMO?

### **STOP AI CUSCINETTI**

## **cellulite**

*addio con dolcezza*

**i rimedi naturali funzionano: prova con  
omeopatia, fitoterapia e fiori di Bach**

### **Come sta il tuo cuore?**

DIPENDE DA  
COME LO NUTRI:  
I CIBI GIUSTI PER  
MANTENERLO  
IN FORMA

### **Dieta del supermetabolismo**

**- 2,5 chili in 7  
giorni con il nuovo  
programma in 3 fasi**

### **IN VIAGGIO**

Cura le ferite  
dell'anima con la  
travel therapy

Anno 25 - numero 28 - 15 luglio 2016 - 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



# Viversani

*e belli*

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Monica Sori

**Redazione**

Nicoletta Lucia Bagliano (caporedattore), Maura Prianti (capeservizio),  
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, Contrasto, Fotogramma, Fotolia, Gallery Stock, Getty Images, IPA, IStock,  
Kikapress, La Camera Chiara, Marka, Masi, Masterfile,  
Photo Rossomagenta, Shutterstock, Sintesi, Sunray Photo, Viero

**Foto di copertina: Masterfile**

**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. 02/63675300 - 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 € 290,00, Asia-Africa-America € 450,00, Oceania € 560,00** tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamenti - 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 informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti 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 cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento 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



**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 Limerana (Pd), tel/fax 049/8843929, cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Cherié 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, Mantova, Repubblica di San Marino Francesco Latronico, via Mengoli 18, 40138 Bologna, cell. 338/8779044 fax 051/3370350; Marche, Abruzzo e Molise Gianni Malatini via Orsini 45, 62012 Civitanova Marche (Mc) tel 0733/889041 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. 3335999290; Calabria e Campania Universo Pubblicità tel 02 626166201; Sicilia Publisette s.r.l., Salvo Giusino, via Catania 14, 90141 Palermo, cell. 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 4/11/1992.

ISSN 1124 - 240X (Print)

ISSN 2499 - 2631 (Online)

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. 8134 del 06.04.2016



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

## gli specialisti

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

→ Un problema urgente di salute?

**pront**  **DOTTORE**

DALL'11 AL 15 LUGLIO



**CHIRURGIA PLASTICA**  
**Riccardo Lucchesi**,  
chirurgo plastico a Milano  
e a Roma.

**lunedì**  
**11**  
15-17.30



**MEDICINA ESTETICA**  
**Elena Guarneri**,  
medico estetico a Cremona,  
Brescia, Milano.

**martedì**  
**12**  
13-15



**PSICOLOGIA**  
**Elisa Maria Cristina**  
**Paganini**,  
psicologa e psicoterapeuta a  
Legnano (Mi) e Milano.

**martedì**  
**12**  
15-17.30



**GINECOLOGIA**  
**Massimo Valverde**,  
ginecologo a Milano.

**mercoledì**  
**13**  
11.30-13.30



**OCULISTICA**  
**Gennaro Tramontano**,  
oculista a Milano e a Napoli.

**mercoledì**  
**13**  
15-17.30



**PSICOLOGIA**  
**Renato Crivelli**,  
psicoterapeuta, specializzato  
nella cura dei disturbi  
psicosomatici a Milano.

**giovedì**  
**14**  
13.30-15



**DIETOLOGIA**  
**Giacomo Fiori**,  
dietologo a Milano.

**giovedì**  
**14**  
15-17.30



**DIETOLOGIA**  
**Paola Caminiti**,  
nutrionista a Milano  
e Saronno (Va).

**venerdì**  
**15**  
15-17.30

**NUMERO VERDE**

**800-580073**



# VIVO *Sani*

*e belli*

## GAMBE

*Last minute*

**DOPPIO TRATTAMENTO CONTRO LA CELLULITE**

### **Stipsi da vacanza?**

LE STRATEGIE GIUSTE: ORZO E FARRO SÌ! FORMAGGIO E CAFFÈ NO!

### **COLESTEROLO**

**Servono davvero le statine?**

### **Psoriasi**

NON TEMERE, METTITI AL SOLE, CON QUESTE PRECAUZIONI...

**- 2,5 KG IN 5 GIORNI**

### **Sapiosex**

CHI SONO E COSA CERCANO I NUOVI AMANTI "INTELLIGENTI"

### **L'IDEA VINCENTE?**

La creatività si sviluppa in 10 mosse

**Selfie in vacanza**  
Ecco i segreti dei truccatori

### **CASA VACANZA**

Come trovarla su internet senza sorprese

# bikini blues?

*o'è la dieta*

oltre a far dimagrire migliora l'autostima





dottressa Paola Caminiti, nutrizionista, medico esperto in omeostasiologia, medicina a indirizzo estetico a Milano e Saronno (Va).

**La mia bambina di 8 anni, a volte, dopo aver mangiato ha dei forti crampi allo stomaco e alla pancia che passano con la boule dell'acqua calda e la camomilla. Potrebbe essere colpa di un'assunzione eccessiva di fibre (tipo finocchi crudi o fagiolini cotti)?**

Elena, Milano

**P**er scoprire quali sono le cause di quanto mi segnala, sarebbe meglio sottoporre la bambina a una visita gastroenterologica che potrà accertare con precisione questo disturbo (peraltro molto frequente nei bambini). In generale, questi fastidi possono essere causati o da un'inflammatione dello stomaco, oppure da



uno svuotamento ritardato di quest'ultimo. Per questa ragione il cibo, costretto a rimanere per un tempo eccessivo all'interno, provoca degli spasmi (dovuti al gas che attraversa il sistema digestivo), i quali possono determinare un dolore intenso che in una bambina è ancora più difficile da sopportare. Spesso i crampi addominali possono essere anche legati a intolleranza al lattosio, al glutine (celiachia), a stitichezza o infiammazioni intestinali. Molto importante, quando si fa la diagnosi, è la comprensione della durata del dolore che può rappresentare un dato utile per capire l'effettiva gravità delle condizioni. Nella situazione da lei descritta, l'assunzione di fibre incide su questo disturbo e, in effetti, alimenti come finocchi e fagiolini, in particolare, possono provocare coliche gassose. Per alleviare il dolore, la boule dell'acqua calda va bene, perché il calore di solito aiuta la regressione dello spasmo muscolare, così come la camomilla resta sempre un ottimo rimedio naturale per attenuare le coliche addominali.

alcol

**SE IL BICCHIERE È GRANDE SI BEVE DI PIÙ**

Il contenitore, a volte, è più importante del contenuto. È il caso per esempio dei bicchieri da vino. Secondo un esperimento condotto in un locale di Cambridge (UK) da un gruppo di scienziati della Behaviour and health research unit (Bhru), se il calice è più grande, anche quando la quantità di liquido versato resta la stessa, le persone tendono a bere di più. I consumi aumentano del 10% circa, spiegano gli autori su "Bmc public health". Le ragioni non sono chiare: un'ipotesi potrebbe essere che i bicchieri più grandi cambiano la percezione della quantità di vino, portando a bere più velocemente e a riservirsi.

→ PER SCONGELARE MEGLIO LASCIARE I CIBI IN FRIGO PER 12-24 ORE



dottor Luca Mattiocco, biologo nutrizionista a Milano, Portici (Na) e a Rodengo Saiano (Bs).



**Congelo diversi alimenti in modo da cucinarli rapidamente al ritorno dal lavoro. Per il congelamento, utilizzo gli appositi sacchetti in plastica, mentre scongelo i cibi in frigorifero. È il modo corretto?**

Laura, Padova

In casa occorre controllare il numero di stelle del congelatore: a ogni stella corrispondono circa -6° C; è possibile congelare un alimento in casa solo a partire dalle 3 stelle (-18° C). Il modo migliore è quello di preparare delle porzioni piccole, confezionarle negli appositi sacchetti gelo per alimenti (avendo cura di far uscire l'aria) o in fogli di alluminio e applicarvi un'etichetta con la data di congelazione. Le consiglio poi di posizionare gli alimenti da congelare a ridosso delle pareti interne del congelatore in quanto risultano più fredde. Per scongelare è possibile usare il forno a microonde avendo cura di impostare la specifica funzione. Un'alternativa è scongelare i cibi lasciandoli per circa 12-24 ore in frigorifero (cioè dal giorno prima di cucinarli) ma mai a temperatura ambiente, vicino a fonti di calore non idonee (stufe, termosifoni, ecc.), in ammollo o sotto l'acqua corrente, perché queste pratiche facilitano la contaminazione e la proliferazione microbica.



dottressa Carolina Iacovelli, dietista nutrizionista a Cagnano Varano (Fg).

**Sono una ragazza di 27 anni al secondo mese di gravidanza. Il ginecologo mi ha consigliato un integratore di acido folico. In quali cibi posso trovarlo?**

Laura, Como

L'acido folico è semplicemente vitamina B9 e la dose raccomandata in gravidanza è di 400 microgrammi al giorno. È particolarmente importante durante i primi mesi della gestazione, in quanto i tessuti embrionali vanno incontro a processi di proliferazione e differenziazione, e permette così di evitare i difetti del tubo neurale. In natura lo si può ottenere da legumi, cereali, frutta (limoni, fragole, kiwi) vegetali quali broccoli, lattuga, spinaci e uova. Dal momento che si danneggia con la cottura, quando possibile, è preferibile alternare cibi cotti a crudi in modo da ridurre la perdita di questa preziosa sostanza.

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



Anno 25 - numero 25 - 24 giugno 2016 - settimanale - Poste Italiane SpA - Sped. in abb. post. DL 357/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1, LO/M/917711241240009



CON IL LIBRO  
**10 diete**  
per l'estate

**Fuori a cena**

PER SMALTIRE  
PROVA IL NOSTRO  
PROGRAMMA  
"THE DAY AFTER"



**TUMORI**

**Arriva il vaccino  
universale?  
Risponde  
lo specialista**

**Sos smartphone**

SI SCARICA SUBITO?  
LE MOSSE GIUSTE  
PER EVITARLO

**LA PAROLA AGLI ESPERTI**

**pressione alta**  
*occhio allo zucchero!*

il sale non è l'unico nemico: tutte le cose  
che non sai sul "killer silenzioso"

*e belli*

**GAMBE**  
*perfette*

CON 3 NUOVE  
TECNICHE "SOFT"

**Rimedi dolci  
in valigia**

IL KIT NATURALE  
CONTRO I PICCOLI  
DISTURBI

**Antibiotici  
Donne, non  
esagerate!**

**VACANZE**

**Devi prenotare? Scegli  
la spiaggia che fa per  
te con la nostra guida**



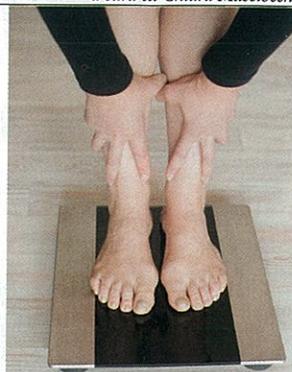
dottorssa Sara Elisabetta Cordara, specialista in scienze dell'alimentazione a Milano, Alessandria e Torino.

**Ho una curiosità: posso sostituire ogni tanto l'olio con la maionese, come condimento per verdure, insalate e altro?**

Nadia, Genova

**A**ssolutamente sì, basta che non sia di routine. Quindici grammi di olio, per esempio, possono essere sostituiti da 15 grammi circa di maionese, per condire l'insalata o la carne o il pesce o per amalgamare altri tipi di verdure. Le ricordo che un cucchiaino di olio fornisce 90 calorie,

mentre un cucchiaino di maionese 70. Il mio suggerimento è, tuttavia, di non usare quella industriale ma di prepararla a casa con uova, olio di semi, aceto, sale, limone e pepe. Leggete sempre bene l'etichetta della maionese che acquistate in commercio: spesso contiene zucchero, utilizzato per ridurre il gusto acido della preparazione, estratto di paprika come colorante, addensanti come gomma di xanthan per dargli corposità e, infine, invece delle uova fresche o del tuorlo d'uovo si può trovare albume d'uovo in polvere.



**peso**

**GLI EUROPEI SI CREDONO MAGRI E INVECE...**

Un'indagine condotta dalla Società europea dell'obesità (Easo) su un campione rappresentativo di cittadini europei, tra cui 2mila italiani, mostra che i cittadini del Vecchio Continente si credono più magri di quanto siano: 1 persona su 5 ritiene il proprio peso "normale" mentre è tecnicamente in sovrappeso, con un indice di massa corporea (Bmi) superiore a 25. «Essere sovrappeso in Europa sta diventando la normalità. La percezione del proprio peso corporeo è in gran parte falsata» avverte Paolo Sbraccia, presidente della Società italiana dell'obesità (Sio). «I cittadini europei si ritengono più magri di quanto siano in realtà e ciò può rappresentare un problema, perché sovrappeso e obesità provocano malattie cardiovascolari, diabete e altro» ricorda l'esperto. Dal punto di vista sociale, poi, genitori obesi o sovrappeso che sottovalutano il proprio peso saranno portati a sottostimare anche quello dei propri figli, con tutto ciò che ne consegue.

→ UN CUCCHIAIO DI MAIONESE HA 70 CALORIE



dottorssa Chiara Boscaro, biologa nutrizionista del Servizio nutrizione clinica ed educazione alimentare degli Istituti clinici Zucchi di Monza (Gruppo ospedaliero San Donato).

**Seguo una dieta e devo escludere i grassi "trans". Trovo, però, spesso indicata tra gli ingredienti la seguente frase: "emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi". Che cosa sono? Mi aiuta a capire?**

Roberta, Reggio Emilia

I mono e digliceridi degli acidi grassi (chiamati anche E471) sono additivi prodotti chimicamente a partire da glicerina e da acidi grassi naturali vegetali e animali. Possono fungere da emulsionanti e stabilizzanti, ma anche da antiossidanti e gelificanti. Sono presenti in molti alimenti, come nel pane comune, nel riso a cottura rapida, nei dessert, nei gelati confezionati, in grassi animali o vegetali (escluso l'olio di oliva). Possono essere ricavati da mono e digliceridi di acidi grassi idrogenati o da grassi animali come gli scarti di macellazione della carne. Vengono metabolizzati dal nostro organismo nello stesso modo in cui utilizziamo i trigliceridi. Al momento non si conoscono effetti collaterali negativi per l'uomo, in quanto il nostro organismo metabolizza questi prodotti come qualsiasi altro grasso. Comunque, la dose da non superare è di 125 mg per chilo di peso corporeo.



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

**È vero che un'insalatona può avere più calorie di un normale piatto di pasta?**

Chiara, Palermo

Sì, il contenuto calorico di un'insalatona può raggiungere o superare le calorie di un piatto di pasta. Tutto dipende dalla tipologia e dalla quantità degli ingredienti e del condimento. Quello che fa la differenza è il contenuto nutrizionale dei due piatti: l'insalatona è fonte di fibra insolubile in acqua, vitamine idrosolubili e sali minerali, grassi e proteine (nel caso contenga formaggi, tonno, uova eccetera); la pasta è fonte di carboidrati, fibra solubile in acqua, vitamine, in particolare, del gruppo B, e grassi. Pertanto, entrambe le tipologie di piatti possono entrare in un'alimentazione corretta e bilanciata. L'insalatona può andare bene purché contenga una sola fonte proteica (per esempio il tonno). La pasta dovrebbe essere preceduta da una porzione di verdura (cotta o cruda). Quello che conta è come questi alimenti vengono associati tra loro e con quali proporzioni e frequenza sono utilizzati.



**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)

SOLO € 1,00

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

# Viversani

*e belli*

## DIETA

*N le radici*

DAIKON, JICAMA,  
PASTINACA:  
NUOVI SAPORI  
PER PERDERE PESO

## COLESTEROLO

6 supercibi che  
funzionano come  
medicines  
anti-grasso

## Amici animali

DIRITTI E DOVERI  
SE VIVONO IN  
CONDOMINIO

## IN BICICLETTA

10 regole per  
pedalare senza  
correre rischi

**PRIMA DI PARTIRE**

# last minute

*dei ritocchini*

5 trattamenti per pancia,  
gambe, viso, collo, glutei

## CUORE

Tutto sullo  
scompenso:  
se lo scopri subito  
si può curare

## Metamorfica

UNA TECNICA PER  
SUPERARE I TRAUMI  
E RITROVARE  
VITALITÀ

## Celiachia

Anche un  
ritardo del ciclo  
può essere un  
segnale...

## TORTE SALATE

Semplici e gustose  
ricette, anche  
take away

Anno 25 - numero 23 - 10 giugno 2016 - 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





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

**Ho una curiosità: i fagiolini sono legumi o ortaggi?**

Violetta, Milano

I fagiolini non sono altro che il baccello immaturo del fagiolo. Anziché aprire il baccello ed estrarre i semi come si fa con fagioli o fave, si cuoce e si mangia tutto, buccia inclusa. È probabilmente da questa condizione che nasce il dubbio: i fagiolini sono legumi o ortaggi? La risposta è che appartengono alla famiglia delle leguminose, ma in pratica possiedono caratteristiche nutrizionali più associabili a un ortaggio. Se paragonati ai legumi classici hanno molte meno calorie, meno proteine e meno carboidrati, ma sono più ricchi di acqua. Tra i loro nutrienti ci sono la vitamina A, in quantità minore ma discretamente presente la vitamina C,

minerali fra cui il potassio in primis, ma anche calcio, fosforo, magnesio e acido folico. I fagiolini apportano poche calorie e molte fibre, sono sazianti, e sono validi alleati del transito intestinale, hanno proprietà diuretiche e remineralizzanti, sono un ottimo alimento per chi soffre di gastriti. Si possono buttare in acqua bollente e salata e cuocere per circa 15-20 minuti, oppure al vapore per conservarne meglio le proprietà. Si possono anche mettere direttamente in padella per un risultato più croccante. Classico l'abbinamento dei fagiolini alle patate, al pesto, al pomodoro, al semplice condimento con olio e limone.



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

**Dopo la menopausa sono aumentata di 9 chili. Ho cercato di diminuire le calorie ma non riesco a dimagrire...**

Annamaria, Salerno

La menopausa comporta spesso, come lei si sta accorgendo, la tendenza ad aumentare di peso. Per contrastare questa situazione, il metodo più efficace rimane quello di seguire una dieta ben equilibrata, basata sul controllo della qualità e quantità del cibo. È, quindi, buona norma privilegiare il consumo di carboidrati integrali, limitare quello di grassi, non dimenticare la giusta quantità di acqua da bere nell'arco della giornata (per garantire una corretta idratazione del corpo), ridurre le fonti proteiche di origine animale (carne rossa, formaggi) a vantaggio delle proteine di tipo vegetale (soia e legumi). Infine, oltre a contenere il consumo di alimenti ad alta densità energetica, fare regolare attività fisica all'aria aperta.



→ I FAGIOLINI O CORNETTI SONO RICCHI

DI VITAMINE, SALI MINERALI E ACIDO FOLICO

pressione sanguigna

**IL GRANA PADANO ABBASSA I VALORI**

Trenta grammi al giorno di grana padano Dop stagionato per un anno e in 2 mesi la pressione alta scende grazie a un meccanismo d'azione simile a quello dei farmaci antipertensivi. Lo rivela una ricerca condotta a Piacenza dall'Unità operativa di ipertensione dell'ospedale "Guglielmo da Saliceto". A 30 ipertesi tra i 45 i 65 anni è stato somministrato formaggio placebo o 30 g al giorno di grana padano Dop stagionato 12 mesi: un tempo di riposo che rende la forma particolarmente ricca di tripeptidi che agiscono come Ace-inibitori, una nota famiglia di medicinali antipertensivi. Dopo due mesi di trattamento con grana padano i livelli pressori si sono ridotti in modo significativo e nella maggior parte delle persone la pressione si è normalizzata.



dottor Luca Mattiocco, biologo nutrizionista a Milano, Portici (Na) e a Rodengo Saiano (Bs).

**Quali informazioni sono utili in etichetta dal punto di vista della qualità del prodotto?**

Paola, Brescia

L'etichetta alimentare ha l'importante funzione di tutelare il consumatore, in quanto lo informa sul prodotto che intende acquistare, consentendogli di scegliere quello che maggiormente risponde alle proprie esigenze. Secondo la normativa di riferimento, è obbligatorio trovare: la descrizione del prodotto; l'elenco, in ordine quantitativamente decrescente degli ingredienti, cioè di qualsiasi sostanza, compresi gli additivi autorizzati dalla

comunità europea (indicati con la lettera E seguita da un numero); la presenza di potenziali allergeni; il peso effettivo; la data di scadenza e la modalità di conservazione; il lotto di appartenenza; il luogo di origine. L'etichetta nutrizionale specifica, invece, il valore energetico, la quantità di proteine, di carboidrati e di grassi. Si possono trovare anche le quantità di acidi grassi saturi, fibre, sodio, vitamine e altri nutrienti.



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)

# Vivo *amami*

*e belli*

## Gambe in forma

DOLORI, GONFIORI,  
FORMICOLII:  
I RIMEDI NATURALI

## Stanchezza di primavera

CON AVENA,  
ALBICOCCHIE, UOVA  
TI SENTI SUBITO  
MEGLIO

## “COPPIE” *vincenti*

PER UN VELOCE  
EFFETTO **ANTIAGE**

## TIROIDE

6 segreti per  
non farla  
ammalare

## PRESSIONE ALTA

Lo dice una nuova  
ricerca, si abbassa  
con il ballo: quale  
scegliere?

## Dieta Flexitarian

Se è su misura  
si fa meno fatica!

## SEX OUT

La nuova tendenza  
delle coppie bianche:  
perché e come uscirne

- PESO + SALUTE

# indice glicemico *è trucchè in tavola*

non basta guardare le tabelle degli  
alimenti, bisogna sapere come abbinarli!



alimentazione



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

**Si parla sempre più di soia, ma i pareri sono spesso contrastanti in merito al consumo di questo alimento. Secondo lei, con quale frequenza si dovrebbe mangiare? È utile in menopausa?**

Annalisa, Arezzo

Il consumo di soia è consigliabile perché è fonte di proteine ad alto valore nutritivo nonostante si tratti di un prodotto vegetale, proprio come i legumi, le fave, i ceci, i fagioli e le lenticchie, alimenti che non dovrebbero mai mancare nella nostra dieta. Il loro

consumo, almeno una volta alla settimana, in alternativa a quello di fonti proteiche di origine animale, è raccomandato per ridurre gli apporti di grassi saturi e di colesterolo e per il contenuto in fibra. La giusta quantità di proteine, infatti, mantiene costanti i livelli di insulina, aumenta il metabolismo basale e il senso di fame viene inibito grazie al rilascio di colecistochinina, che regola il senso di sazietà. Per quanto riguarda il consumo di soia durante la menopausa, per averne dei benefici anche sulle ossa, l'assunzione va iniziata prima di entrare in questa fase della vita, come fanno le donne asiatiche.



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

**Sono incinta e ho un dubbio: è concesso il salmone affumicato in gravidanza?**

Stefania, Genova

La maggior parte del salmone che si trova in commercio viene affumicato a freddo, cioè senza una cottura precedente o successiva. Si tratta, dunque, di una procedura che non consente di liberarsi di alcuni pericolosi agenti patogeni, come il batterio *Listeria monocytogenes*. Tradotto, vuol dire che il salmone affumicato che si acquista al supermercato, deve essere cotto prima di essere consumato dalle gestanti. Sono sufficienti 10 secondi a una temperatura di oltre 70°C per rendere immediatamente sicuro questo alimento, senza che si corrano dunque i rischi collegati al consumo di pesce crudo. Via libera, invece, al salmone cotto, che rappresenta una fonte ottima di omega 3 (benefici per un corretto sviluppo cerebrale del feto). Le ultime linee guida, infatti, consigliano il consumo di salmone anche più di una volta alla settimana in gravidanza.

→ CONTRO LA PSORIASI SCEGLIERE CIBI INTEGRALI E LEGUMI

colazione

**TUTTI PAZZI PER I SUPERFOOD**

Il caffelatte non va più di moda: la colazione degli italiani è virata su soluzioni alternative con bacche di goji e di acai, che, originarie dell'Himalaya e dalla foresta Amazzonica, sono state recentemente riscoperte in Occidente grazie alle loro straordinarie proprietà antiossidanti e vitaminiche. Lo testimoniano i dati Nielsen/Assolatte 2015. Tra le preferenze degli italiani a colazione sono in aumento le bevande vegetali (+23% con un parco acquirenti di 4,8 milioni di famiglie) e le confetture (+1,9%) mentre calano caffè (-0,4%) e latte di mucca (-7,4%) anche se aumenta dell'8,4% il consumo di quello ad alta digeribilità. Insomma, gli italiani, anche per la prima colazione sono sempre più attenti alle proprietà nutritive e benefiche del cibo, scegliendo volentieri i cosiddetti superfood.



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

**È vero che la psoriasi si può curare anche con l'alimentazione?**

Jacopo, Roma

Recenti studi hanno messo in evidenza una relazione tra Bmi (indice di massa corporea) e psoriasi e suggerito l'effetto protettivo di una dieta povera di grassi animali e ricca di frutta e verdura. Le persone che soffrono di psoriasi dovrebbero comunque eliminare o ridurre drasticamente gli alimenti

iper calorici e infiammatori, quali carni rosse, insaccati, fritti, formaggi stagionati, uova, burro, latte e derivati, zucchero, alcol e superalcolici. Al contrario, bisognerebbe privilegiare nella dieta quotidiana pane e pasta integrale, cereali in chicchi integrali, legumi, verdura, frutta e pesce, ricco di acidi grassi insaturi omega 3.



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 Pianti (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, Fotogramma, Fotolia, Gallery Stock, Getty Images, IPA, IStock,  
La Camera Chiara, Marka, Masi, Masterfile, Photo Rossomagenta, Shutterstock, Viero.

**Foto di copertina: Masterfile**

**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. 02/63675300 - 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 € 290,00, Asia-Africa-America € 450,00, Oceania € 560,00  
tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamenti - 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 informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti 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 cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento 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



**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 Limerina (Pd), tel/fax 049/8843929; cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova: Sc2 Media di Stefano Cattanzara e Stefano Chérif Lignière, via San Donà, 276/a 30174 Mestre (Ve) tel. 041/8221515; Liguria: Rbmedia di Beatrice Canesi, via Vespucci 45/2, 16165 Genova; tel/fax 010/6978126; Emilia Romagna, Mantova, Repubblica di San Marino: Francesco Latronico, via Mengoli 18, 40138 Bologna, cell. 338/8779044 fax 051/3370350; Marche e Umbria: Giuseppe Malatini via Orsini 45, 62012 Civitanova Marche (Mc) tel. 0733/880041 fax 0733/881671; Toscana e 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. 3335999290; Calabria e Campania: Universo Pubblicità tel 02 626166201; Sicilia: Pubblissette s.r.l., Salvo Giustino, 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:** NIIAG 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.

ISSN 1124 - 240X (Print)  
ISSN 2499 - 2631 (Online)

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. 8134 del 06.04.2016



**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 23 AL 27 MAGGIO



**PEDIATRIA**  
**Lucia Romeo,**  
pediatra a Milano

lunedì  
**23**  
10-12



**DIETOLOGIA**  
**Paola Caminiti,**  
nutrionista a Milano  
e Saronno (Va).

lunedì  
**23**  
15-17.30



**UROLOGIA**  
**Oreste Risi,**  
urologo a Milano.

martedì  
**24**  
15-17.30



**PSICOLOGIA DELL'ETÀ EVOLUTIVA**  
**Nicole Bianchi,**  
psicologa dell'età evolutiva a Milano.

mercoledì  
**25**  
10-12



**CHIRURGIA ESTETICA**  
**Mario Goisis,** chirurgo estetico  
a Milano e a Torino.

mercoledì  
**25**  
15-17.30



**INVECCHIAMENTO**  
**Lia Solomon,**  
esperta in prevenzione e cura  
dell'invecchiamento e medico  
estetico a Milano.

giovedì  
**26**  
15-17.30



**GINECOLOGIA**  
**Gaetano Ferrini,**  
ginecologo a Torino.

venerdì  
**27**  
13.30-15



**IGIENE DENTALE**  
**Giorgia Gabelli,**  
igienista dentale a Milano.

venerdì  
**27**  
15-17.30

**NUMERO VERDE**

**800-580073**



SOLO € 1,00

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

# Viversani

*e belli*

## DIETA della pizza

UN REGIME DIMAGRANTE MESSO A PUNTO DA UNO CHEF NAPOLETANO

**I tuoi risparmi**  
TUTTE LE RISPOSTE AI DUBBI SUI FONDI PENSIONE

**ALLE TERME... GRATIS**  
In Italia ci sono tante vasche naturali libere. Scopri dove trovarle

**Stanchezza di primavera**  
APATIA, MANCANZA DI CONCENTRAZIONE, INSONNIA? I RIMEDI NATURALI

**ALLERGIE**  
Perché lei e lui soffrono diversamente?

**Mindful running**  
I BENEFICI DELLA CORSA UNITI A QUELLI DELLA MEDITAZIONE

**Impotenza**  
La pomata dell'amore sostituirà la pillola blu?

**SINDROME METABOLICA**  
Diabete, obesità, pressione alta: tante malattie insieme da curare a tavola

DALL'AMERICA

# cellulite onde d'urto

sono l'ultima novità, provata e apprezzata anche da Madonna



Anno 25 - numero 15 - 15 aprile 2016 - 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

# 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, Fotolia, Gallery Stock, Getty Images, IPA, IStock, La Camera Chiara,  
Marka, Masterfile, Photo Rossomagenta, Runway Manhattan, Shutterstock, Sintesi, Viero.

**Foto di copertina:** Getty Images

**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. 02/63675302/307/300 - 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 Abbonamenti - 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 informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti 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 cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento 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

**UNIVERSO PUBBLICITÀ**

**Concessionaria per la pubblicità**

Universo Pubblicità srl - Corso di Porta Nuova 3/A  
20121 Milano - Tel 02626166201 - 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 Limerana (Pd), tel/fax 049/8843929, cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova Sc2 Media di Stefano Cataruzza e Stefano Cheriè Lignière, 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 dalla Chiesa, 3 43100 Parma, tel e fax 0521/798394; Emilia Romagna (province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica 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. 3335999290; Calabria e Campania Universo Pubblicità tel 02 626166201; 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: NIIAG 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.

ISSN 1124 - 240X (Print)

ISSN 2499 - 2631 (Online)

Copyright D.E. Didieffe Editoriale S.r.l. © - Tutti i diritti riservati: all rights reserved.

E' 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**

DALL'11 AL 15 APRILE



**PSICOLOGIA  
DELL'ETÀ EVOLUTIVA**  
**Alessandro Manieri**,  
psicologo dell'età evolutiva  
a Milano.

lunedì

**11**

10-12



**CHIRURGIA PLASTICA**  
**Riccardo Lucchesi**, chirurgo  
plastico a Milano e a Roma.

lunedì

**11**

15-17.30



**ANGIOLOGIA**  
**Francesco M. San Filippo**,  
angiologo e chirurgo vascolare  
a Como e a Milano.

martedì

**12**

15-17.30



**CHIRURGIA PEDIATRICA**  
**Alessia Bertocchini**,  
chirurgo ed ecografista pediatrica  
a Pisa, Lucca e Pistoia.

mercoledì

**13**

13-15



**OCULISTICA**  
**Gennaro Tramontano**,  
oculista a Milano e a Napoli.

mercoledì

**13**

15-17.30



**PSICOLOGIA**  
**Renato Crivelli**,  
psicoterapeuta, specializzato  
nella cura dei disturbi psicosomatici  
a Milano.

giovedì

**14**

13.30-15



**DIETOLOGIA**  
**Giacomo Fiori**,  
dietologo a Milano.

giovedì

**14**

15-17.30



**PEDODONZIA**  
**Giulia Bernkopf**,  
odontoiatra e specialista in  
ortodonzia e pedodonzia a Vicenza.

venerdì

**15**

10-12



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

venerdì

**15**

12-13.30



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

venerdì

**15**

15-17.30



**NUMERO VERDE**

**800-580073**

MANUALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

SOLO € 1,00

# VIVER SANI

*e belli*

## DIETA *detox*

DIMAGRIRE E LIBERARSI DA CIÒ CHE È NOCIVO

## WEEKEND YOGA

I centri in Italia per una mini-vacanza alternativa

## Perché ingrasso?

COLPA DELLA TIROIDE? NO, ECCO GLI ERRORI PIÙ COMUNI

## ANSIA & CO.

Contro i disturbi emotivi prova con l'omeopatia

## A TAVOLA

# mal di testa

*cibi sì e cibi no*

sorpresa: un po' di zucchero fa bene, soprattutto a colazione

## DIABETE

Sei a rischio? Scopri a che cosa devi fare attenzione

## 6 massaggi

PER CURARE DALL'INSONNIA AL MAL DI SCHIENA ALLA STITICHEZZA

*speciale*  
**GAMBE**  
Con le nuove formule cosmetiche  
Con gli sport subito efficaci

## I NUOVI ARROSTI

Più "freschi" e sfiziosi con la frutta

Anno 25 - numero 14 - 8 aprile 2016 - 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



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

**Sono vegetariana e incinta da due mesi. Vorrei sapere se questa mia abitudine alimentare può essere rischiosa per lo sviluppo del bambino che aspetto.**

Daniela, Perugia

L'alimentazione in gravidanza è fondamentale per la salute della mamma e del feto. Un regime alimentare vegetariano, se equilibrato e soprattutto con i dovuti accorgimenti nutrizionali - tali da compensare l'esclusione delle proteine animali dalla dieta - può garantire una nutrizione adeguata alla mamma in attesa e al bambino in arrivo. È, comunque, determinante che l'alimentazione sia studiata dal medico, anche in relazione alla tipologia della dieta stessa (latto-ovo-vegetariana, latte vegetariana-vegana eccetera). Va, poi, ricordato che un nutrimento vegetariano, se corretto, ha un impatto positivo sulla salute: diminuisce i rischi di ipertensione, di diabete di tipo 2, riduce i livelli di colesterolo, incidendo sui valori di Ldl (il colesterolo cattivo), condizione ottimale non solo in gravidanza.



dottor Luca Mattiocco, biologo nutrizionista a Milano, Porfici (Na) e Rodengo Saiano (Bs).

**Ho 32 anni, pratico nuoto quattro volte a settimana. Che cosa devo mangiare ai pasti e quali possono essere gli spuntini ideali da fare prima degli allenamenti?**

Marco, Napoli

È bene fare una prima colazione abbondante, un pranzo leggero monopiatto, un paio di spuntini, in mattinata e nel pomeriggio, e una cena più abbondante e varia. Per gli spuntini, l'ideale è alternare tra la frutta, lo yogurt e il gelato. Bene anche il tè con alcuni biscotti. Al momento del pranzo bisognerà accontentarsi di un piatto unico in modo da non avere bisogno di un tempo troppo lungo per la digestione. Un esempio potrebbe essere rappresentato da una porzione di pasta al pomodoro a cui far seguire una macedonia di frutta. La cena non può diventare "trasgressiva" per non rallentare il recupero che l'organismo richiede per smaltire la fatica muscolare. Sarebbe preferibile mangiare minestre con carboidrati per il ripristino del glicogeno epatico e muscolare.

→ LA CARNE DI CONIGLIO ABBASSA LA PRESSIONE SANGUIGNA



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

**Non riesco più a mangiare la carne di pollo, potrei inserire quella di coniglio? Quali vantaggi offre?**

Lorena, Como

La carne di coniglio è estremamente magra e poco calorica, possiede un'ottima percentuale di proteine ad alto valore biologico e parallelamente, una quantità di colesterolo molto bassa. Inoltre, contiene potassio, ferro e fosforo in buone quantità, mentre dal punto di vista vitaminico si apprezzano discrete

concentrazioni di niacina (vitamina PP). È considerata un vero e proprio alimento "light", grazie alla presenza di pochi grassi e all'alto contenuto proteico. È ideale per bambini e anziani, in quanto gustosa, tenera e facilmente digeribile ed è un perfetto alleato per la salute psicofisica. Grazie alle sue caratteristiche nutrizionali e

qualitative è sicuramente adatta a chi pratica sport, a chi è a dieta o a chi è un salutista convinto. Inoltre, per via del suo basso contenuto di sodio, la suggerisco a chi ha la pressione arteriosa elevata. Va inserita in un regime dietetico equilibrato e sempre secondo le linee guida dettate dalla dieta mediterranea.

effetto crunch

**PER DIMAGRIRE, MASTICATE E ASCOLTATE!**

Spegnere la tv o la radio mentre si mangia è la prima regola per chi vuole dimagrire, assicura un gruppo di scienziati americani, che ha pubblicato la scoperta sulla rivista "Food quality and preference". L'unico rumore ammesso durante i pasti dovrebbe essere quello della bocca che si muove. Perché ascoltarci, dimostrano i test, aiuta a consumare meno cibo e, quindi, a introdurre un carico minore di calorie. I ricercatori lo chiamano "effetto crunch" (dall'inglese scricchiolio): un alleato della lotta ai chili di troppo.

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

# VIVO *anni*

*e belli*

## MALE AL COLLO

Scopri la causa e troverai la soluzione

## Forfora

GRASSA O SECCA, ECCO CHE COSA FARE

## TRIGLICERIDI

*abbassati!*

NON SAI CHE SONO PERICOLOSI QUANTO IL COLESTEROLO?

## FUGHE DI GAS

Dalla cronaca: che cosa sapere contro esplosioni e intossicazioni

## OBSITÀ

Lo sapevi che è contagiosa?

## Secchezza oculare

PRIMA DI TUTTO SPEGNI LO SMARTPHONE

## Dieta

al supermercato è più facile dimagrire se sai cosa metti nel carrello

## PASSATA DI POMODORO

5 ricette super per l'ingrediente più versatile in dispensa

## MEDICINA ESTETICA

**gambe** *A soluzioni soft*  
per avere ginocchia senza grasso o cedimenti

Anno 25 - numero 8 - 26 febbraio 2016 - 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



# 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**

Contrasto, Fotolia, Gallery Stock, Getty Images, IPA, IStock,  
La Camera Chiara, Marka, Masterfile, Masi, Photo Rossmagenta, Sunrayphoto,  
Shutterstock, Sintesi, Angelo Siviglia, Olympia-Speranza, Viero.

**Foto di copertina: Shutterstock**

**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 Abbonamenti - 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 informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti 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 cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento 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



**Concessionaria per la pubblicità**  
Universo Pubblicità srl - Corso di Porta Nuova 3/A  
20121 Milano - Tel 02626166201 - 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. 3358108605; province di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento Andrea Bastianello, viale delle Industrie 13, 35010 Limeria (Pd), tel/fax 049/8843929, cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Chérè Lignère, 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 dalla Chiesa, 3 43100 Parma, tel e fax 0521/798394; Emilia Romagna (province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica 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 Lambertino Vignoli 76/78, 00123 Roma, cell. 3358192637, tel. 06/35454135; Puglia e Basilicata MPS di Silvio Pellicano via Mulini 50, 70043 Monopoli (Ba) tel. 3335999290; Calabria e Campania Universo Pubblicità tel 02 626166201; Sicilia Publisette s.r.l., Salvo Giuisino, 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 4/11/1992.

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 22 AL 26 FEBBRAIO



**PEDIATRIA**  
**Lucia Romeo,**  
pediatra a Milano.

lunedì  
**22**  
10-12



**DIETOLOGIA**  
**Silvia Bornia,** biologa  
e nutrizionista a Genova.

lunedì  
**22**  
15-17.30



**CHIRURGIA PLASTICA**  
**Carlo Grassi,**  
chirurgo plastico specializzato  
in rinoplastica a Milano e a  
Montecatini Terme (Pt).

martedì  
**23**  
15-17.30



**PSICOLOGIA DELL'ETÀ  
EVOLUTIVA**  
**Nicole Bianchi,**  
psicologa dell'età evolutiva a Milano.

mercoledì  
**24**  
10-12



**DIETOLOGIA**  
**Paola Caminiti,**  
nutrizionista a Saronno (Va).

mercoledì  
**24**  
15-17.30



**INVECCHIAMENTO**  
**Lia Solomon,**  
esperta in prevenzione e cura  
dell'invecchiamento e medico  
estetico a Milano.

giovedì  
**25**  
15-17.30



**GINECOLOGIA**  
**Gaetano Perrini,**  
ginecologo a Torino.

venerdì  
**26**  
13.30-15



**IGIENE DENTALE**  
**Giorgia Gabelli,** igienista  
dentale a Milano.

venerdì  
**26**  
15-17.30

**NUMERO VERDE**  
**800-580073**



alimentazione



dottorssa Paola Caminiti, nutrizionista, esperta in omotossicologia, medicina a indirizzo estetico a Saronno (Va).

**I dolci sono consentiti a colazione? Ho qualche chilo di troppo e non vorrei, per questa mia "golosità", peggiorare la situazione. Non sono molto alta: ho 46 anni e peso 55 chili.**

Elisa, Foggia

**P**remesso che la colazione è il primo passo verso il benessere della giornata ed è fondamentale per l'equilibrio del nostro organismo,

rispondo alla sua domanda: i dolci sono consentiti. Di più, è il momento più opportuno per assumerli, perché il corpo ha bisogno di "carburare", dopo il digiuno notturno. Detto questo, in presenza di qualche chilo di troppo, le consiglieri di limitare i dolci più ricchi in zuccheri entro le due o tre volte a settimana. Negli altri giorni potrebbe alternarli con prodotti leggeri, meglio se integrali, come biscotti secchi, cereali, fette biscottate con un po' di marmellata, frutta di stagione o uno yogurt magro. Una corretta alimentazione al mattino permette il mantenimento del peso, poiché contribuisce a regolamentare l'assunzione calorica successiva.



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

**Ho scoperto di essere diabetico e non so più che cosa mangiare. Come mi devo comportare a tavola?**

Luigi, Milano

Il diabetico deve semplicemente avere un'alimentazione sana, completa ed equilibrata. Ciò che deve cambiare dopo aver scoperto la malattia è la scelta dei cibi: bisogna optare, per esempio, per i carboidrati integrali (pane, pasta, riso), abbinando sempre un piatto di contorno a pranzo e a cena, evitare insaccati, caramelle e dolciumi. È fondamentale l'abolizione del fumo e l'introduzione dell'attività fisica.



→ FARE SPORT TUTTI I GIORNI AIUTA LA

MOTILITÀ E LA REGOLARITÀ INTESTINALE

frutta e verdura

**SALVANO IL SENO DELLE ADOLESCENTI**

Le ragazze che mangiano cinque porzioni di frutta e verdura al giorno potrebbero avere una riduzione del 25% del rischio di sviluppare in futuro un tumore al seno. È quanto ha stabilito uno studio dell'università di Harvard che ha monitorato un gruppo di 90 mila donne americane per due decenni. Secondo i ricercatori le abitudini alimentari durante la pubertà e nella prima fase dell'adolescenza potrebbero svolgere un ruolo determinante come scudo anti-tumore alla mammella. È, infatti, durante questa età che il regime alimentare ha il maggior impatto sugli ormoni. Dallo studio è emerso che le ragazze che avevano seguito un'alimentazione ricca di frutta e verdura hanno avuto un rischio più basso del 25% di sviluppare un tumore al seno prima della menopausa.



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

**Esistono abitudini che favoriscono la normale funzionalità dell'intestino?**

Luca, Torino

Un aumento nella frequenza respiratoria e cardiaca dovuta agli esercizi fisici può stimolare i movimenti peristaltici, che sono alla base della progressione degli alimenti lungo il tratto digerente, e facilitare l'espulsione delle feci. Gli esercizi quotidiani utili per l'intestino richiedono poco tempo e sono facilmente eseguibili anche se lo stile di vita è frenetico e lascia poco tempo libero per lo sport. Basta, infatti, sfruttare ogni occasione della giornata per fare un po' di moto: salire a piedi le scale, passeggiare per una mezz'ora, spostarsi in bicicletta e dedicare anche solo 20-30 minuti a esercizi specifici per i

muscoli addominali. Un'altra abitudine utile per rieducare l'intestino, soprattutto se si soffre di stitichezza o di feci dure che rendono più difficile e dolorosa la defecazione, consiste nel provare ad andare in bagno ogni giorno, sempre alla stessa ora, anche in assenza di stimolo. Questa attività non solo abitua l'intestino a una certa regolarità ma, soprattutto se effettuata dopo i pasti, sfrutta il cosiddetto "riflesso gastro-colico": si tratta di una dilatazione della parete dello stomaco indotta dalla presenza di cibo che fa aumentare l'attività del colon e agevola la fase di scarico.

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