

VIVERE *e belli*

Anno 26 - numero 52 - P.I. 22/12/2017 - 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

MAKE UP

scintillante

**I CONSIGLI
PER UN TRUCCO
GLITTER CHE
ILLUMINA NATALE E
CAPODANNO**

AYURVEDA

**I massaggi della
medicina indiana
che aiutano a
restare giovani**

Prostata

**UN ROBOT
PER INTERVENIRE
SUL TUMORE
IN MODO SOFT**

RESTARE IN FORMA

zero rinunce

per le feste!

**puoi mangiare quello che vuoi,
l'importante è che il giorno dopo...**

Detox

**LE ERBE E
L'OMEOPATIA CHE
AIUTANO IL FEGATO
A SMALTIRE
LE TOSSINE**

CUORE

**L'American heart
association detta
nuove regole**

2017

**Pessimismo Ko.
Quante cose belle
sono successe
quest'anno!**

La cena chic

**5 RICETTE PER UN
INVITO CHE STUPIRÀ
PARENTI E AMICI**



domande & risposte

alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



dottoressa
Francesca Albani,
dietista
all'Humanitas San
Pio X di Milano.

Adoro gli aperitivi, tanto più che finisco sempre tardi di lavorare e odio cucinare. Si può stilare una "dieta dell'aperitivo" in modo da non rovinare la linea e introdurre il giusto apporto calorico?

Sara, Bergamo

Una vera e propria "dieta dell'aperitivo" purtroppo non si può fare. È possibile, però, evitare di cadere in errori alimentari che potrebbero portare a un aumento del peso o a pasti poco salutari. Faccia attenzione a patatine, noccioline, pizzette e focaccine: ricche di sale, tendono a gonfiare e ad appesantire senza apportare alcun beneficio in termini di nutrienti. Meglio preferire le verdure, spesso reperibili in versione pinzimonio o grigliate. Ottimi i risi freddi, Basmati o Venere, l'orzo o la pasta fredda. Non dimentichiamo di consumare i legumi, poco calorici e ricchi di fibra, che i locali più attenti alla "healthy diet" propongono anche negli aperitivi. Tra i formaggi evitare le creme e scegliere il grana o il parmigiano. In merito alle bevande, meglio optare per succhi di frutta e centrifughe che normalmente si aggirano intorno alle 60 calorie a bicchiere. Il vino, invece, va dalle 88 calorie (il rosso) alle 94 del bianco.



dottoressa
Paola Caminiti,
nutrizionista
a Milano.

Ho 42 anni, soffro di stitichezza e di emorroidi. Che tipo di alimentazione devo seguire?

Annalisa, Massa (Mc)

Bisogna privilegiare un'alimentazione ricca di cereali integrali, frutta secca e fresca, legumi, tutti cibi ricchi di fibre. È importante, poi, bere molta acqua (preferibilmente ad alto contenuto di magnesio). Una dieta varia, con molte verdure di stagione, favorisce la regolarità e il benessere dell'intestino. Esistono, però, verdure più indicate in caso di stitichezza e altre più astringenti. Se il problema è la stipsi, sarà opportuno aumentare il consumo di zucchini, bietole, spinaci, cavoli, cavolfiori e lattuga. I minestrini e i passati di verdura

mista, conditi con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, favoriscono la regolarità intestinale. I tipi di frutta fresca che favoriscono la regolarità intestinale sono: pere e mele, con la buccia; prugne, sia crude sia cotte. Va ricordato che un cucchiaino di olio extravergine d'oliva aggiunto a crudo agli alimenti favorisce il transito intestinale.

Obesità

METTE A RISCHIO LA FERTILITÀ

Il tessuto adiposo è una trappola per il testosterone, tanto che i giovani obesi rischiano, oltre agli altri disturbi, di avere problemi di infertilità e ipogonadismo.

Lo sostiene un gruppo di endocrinologi all'università degli Studi di Padova, che ha dimostrato come nel 29% dei ragazzi obesi si riscontri una significativa riduzione del volume testicolare, contro il 15% dei coetanei normopeso e una riduzione di circa il 30% della concentrazione degli spermatozoi rispetto ai normopeso.

→ CONTRO LA STITICHEZZA MANGIARE ZUCCHINE, BIETOLE E SPINACI



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

È vero che i semi dell'uva non dovrebbero essere scartati e che proteggono dal tumore all'intestino?

Paolo, Roma

Sì, è vero e lo conferma uno studio realizzato alla Pennsylvania State University di State College (Usa). I ricercatori hanno preso 52 topi con tumore del colon suddivisi in tre gruppi: uno di controllo, uno alimentato con estratti di semi d'uva e resveratrolo (una sostanza antiossidante contenuta

nell'uva) e un terzo gruppo a cui è stato somministrato un farmaco antinfiammatorio, scelto perché in un precedente studio aveva dimostrato di ridurre il numero di tumori al colon-retto nell'uomo. I risultati dello studio sono stati sorprendenti: l'incidenza del tumore nei topi che

avevano assunto gli estratti d'uva, è stata ridotta del 50%, una percentuale simile al gruppo cui era stato somministrato il farmaco. È proprio la combinazione di resveratrolo ed estratto di semi di uva che è risultata molto efficace nel combattere le cellule del cancro del colon.



Scrivete a
Viversani e belli

domande & risposte
alimentazione
corso di Porta Nuova 3/A,
20121 Milano, oppure email
posta@viversaniebelli.com

VIVERSAANI

e belli

TECH NECK

3 tecniche

LE CONTROMISURE
AL DIGITAL AGING
DEL COLLO PER COLPA
DELLO SMARTPHONE

AL LAVORO IN BICI

Tutte le iniziative
per aiutarti in questa
scelta di benessere

Detox fegato

Un piano alimentare
in 15-20 giorni per
ripulirti dalle tossine

Medicina naturale

CISTITE, ANEMIA,
CANDIDA... LE ERBE
AMICHE DELLE DONNE

LA DIETA PIÙ CLICCATA!

-4kg in 7 giorni

riso + tonno

la nostra nutrizionista l'ha rivisitata:
così è più sana, ma altrettanto efficace

Acne
La nuova
cura con
la luce
biofotonica

CHE DOLORI

Quelli osteoarticolari
colpiscono
97 italiani su 100
Che cosa c'è da saper

Raffreddore

COME FARE PER EVITARE
IL CONTAGIO? LA
RISPOSTA IN 10 MOSS

CON LA ZUCCA

Dal classico risotto
al pane: le ricette
più gustose

Anno 26 - numero 44 - P.I. 27/10/2017 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LOMI



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, Marina Strignano, Lorena Volpi

Fotografie e illustrazioni

Adobe Stock, AGF, Ansa, Gallery Stock, Getty Images, IPA, IStock,
La Camera Chiara, Marka, Masterfile,
Photo Rossmagenta, Shutterstock, Viero

Foto di copertina: Sunray Photo

Segreteria di redazione

Katia Caronni, Raffaella Fagnani, 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. 02/63675300/302/307 - 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: solo in versione digitale a € 35 tramite il sito www.miabbono.com
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

U
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 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 Cherié 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 010/6965290; Emilia Romagna, Mantova, Repubblica di San Marino Francesco Latronico, via Mengoli 18, 40138 Bologna, cell. 339/8779044 fax 051/3370350; Marche, Abruzzo e Molise Gianni Malalini 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 Giussino, 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: NILAG 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. 8219 del 03.02.2017



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 30 OTTOBRE AL 3 NOVEMBRE



PEDIATRIA
Lucia Romeo,
pediatra a Milano.

lunedì
30
10-12



GINECOLOGIA
Filippo Murina,
medico chirurgo, ginecologo
a Milano.

lunedì
30
15-17.30



DERMATOLOGIA
Elisabetta Sorbellini,
medico dermatologo, esperta
in laserterapia a Milano.

martedì
31
13-15



REUMATOLOGIA
Maria De Santis,
specialista in reumatologia all'istituto
clinico Humanitas di Rozzano (Mi).

martedì
31
15-17.30



MEDICINA ESTETICA
Giorgio Astolfi,
medico estetico esperto
in laserterapia a Milano.

giovedì
2
15-17.30



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

venerdì
3
13-15



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

venerdì
3
15-17.30

NUMERO VERDE

800-580073



Viversani

e belli

SPICY DIET

cruciagrassi

- 2 KG E MEZZO
IN 7 GIORNI
CON ZENZERO,
RADICI E
PEPERONCINO

CON
IL LIBRO
**LE CURE
DOLCI**
d'autunno

Pelle da star

L'HOLLYWOOD PER
PER UNIFORMARSI
COME ANGELINA JOHNSON
E KIM KARDASHIAN

ANEMOPATIE

Sono le malattie
causate dai virus
ansia, mal di testa
ipertensione tra
le conseguenze

Antibiotici

NON SAI MAI
PRENDERLI O NO
I CASI CONTROVERSI

AFFE IN BOCCA

Quali cibi scegliere
(ricchi di ferro) per
non farle comparire!

Gym + cosmetica
unite per snellire
i fianchi e rassodare
braccia e glutei

Shiatsu in ospedale

IN MENOPAUSA, CONTRO
I DISTURBI ALIMENTARI
E PER LA RIABILITAZIONE

IN FORMA

pancia piatta

in 15 minuti

4 step per sgonfiarla a tempo di record

Anno 26 - numero 42 - P.I. 13/10/2017 - 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



domande&risposte

alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



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

Mangio la pizza due o tre volte alla settimana, sia perché è il mio piatto preferito sia perché è comoda. Sono convinta che la mia scelta sia più salutare rispetto a un classico fastfood. Quale pizza è consigliabile scegliere?

Laura, Roma

Il successo della pizza ha solide motivazioni e certo conta anche la sua praticità. Nulla da obiettare se il rapporto tra i nutrienti e la quantità degli ingredienti fosse sempre quella della versione classica. L'interrogativo dietetico deriva, invece, dallo sbizzarrirsi della fantasia dei cuochi che non si limitano più al piatto dove acqua, farina, lievito, pomodoro, aglio e olio, senza neppure la mozzarella, rappresentavano gli ingredienti di base. Oggi alla pizza viene aggiunto di tutto: funghi, acciughe, prosciutto, salame, panna, cozze, in una varietà di combinazioni di cui è difficile predire la digeribilità o conteggiare il valore energetico. Malgrado le incertezze dietetiche, però, questo piatto nelle sue versioni meno elaborate corrisponde ai più moderni orientamenti dietetici in termini di carboidrati e di risparmio di grassi saturi e di proteine animali.



dottorssa Laura Franzosi, proctologa e specialista in endoscopia digestiva all'ospedale di Omegna (Vb).

Soffro di ernia iatale da scivolamento, gastrite cronica lieve, esofagite distale di grado "B". Vorrei sapere quale dieta seguire, quali alimenti evitare e quali, invece, possono aiutare a migliorare il disturbo.

Maria Grazia, Asti

Da quello che scrive emerge un disturbo da reflusso che potrebbe essere misto, ossia acido ma anche biliare, per il quale serve una cura farmacologica ad hoc. Controllare la dieta e lo stile di vita è fondamentale come anche ridurre ansia e stress, principali fattori scatenanti. Per questo motivo, le consiglio di fare un'attività sportiva non agonistica con

continuità. Per quanto riguarda le norme dietetiche, invece, le raccomando di evitare gli insaccati e i condimenti troppo grassi, le bevande gassate, il caffè, gli alcolici, i succhi di frutta, gli alimenti piccanti e le spezie in generale, la menta, il cioccolato. Inoltre, le consiglio di fare i test per le più comuni intolleranze alimentari a partire dal lattosio.

Anemia

ALLA RICERCA DEI SUPER CIBI CHE LA COMBATTONO

Alimenti fortificati grazie all'aggiunta di nanoparticelle del metallo per combattere l'anemia. Ci stanno lavorando gli scienziati dell'università degli Studi dell'Insubria di Varese, che insieme a colleghi dell'università di Cambridge (Uk) hanno descritto la loro ricerca su "Scientific reports" dove si indica una possibile via di accesso delle nanoparticelle di ferro attraverso la membrana plasmatica, aprendo allo sviluppo di alimenti, integratori e farmaci mirati a correggere diverse forme di anemia.

→ IL CIOCCOLATO È RICCO DI MAGNESIO, FOSFORO E FLAVONOIDI



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

Alla mia bambina di 9 anni piace molto il cioccolato. È vero che fa ingrassare? Devo bandirlo dalla sua dieta?

Carlotta, Monza

Il cioccolato è un alimento che non va proibito ai bambini perché dal punto di vista nutrizionale è ricco di magnesio, fosforo e flavonoidi. Nelle giuste quantità, meglio ancora se fondente (per il suo maggior contenuto di cacao e per l'assenza

di colesterolo) il cioccolato attiva il metabolismo, è un toccasana per l'umore e attenua il senso di fame. Se mangiato con moderazione non fa ingrassare, anche se il contenuto calorico varia a seconda del tipo di cioccolato.

È fondamentale dare ai bambini solo quello di ottima qualità, fatto con ingredienti genuini come il burro di cacao (e non grassi vegetali). Il cioccolato andrebbe preferibilmente associato ad altri alimenti (al pane o all'interno di una torta fatta in casa).



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

SOLO € 1,00

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

Vive anni

e belli

LUCE *a led*

FA PRODURRE COLLAGENE ED ELIMINA I DIFETTI DEL VISO

TIROIDE

Per gli uomini infertilità e impotenza possono "venire" dal collo

Cistite e cibi. Punta tutto sul pH per eliminare il problema per sempre

È tempo di tisane

PER LA CEFALEA O LA MALINCONIA, IL RAFFREDDORE O LA STANCHEZZA: SCEGLI QUELLA ADATTA A TE

- 2 KG IN 7 GIORNI

la dieta *del bosco*

con funghi, zucca, ma anche castagne... come dimagrire con i colori d'autunno

BRUCIA GRASSI

Scopri la forskolina, la pianta che attiva il metabolismo e fa dimagrire

Operazione risveglio

LE MOSSE GIUSTE: DALLA PULIZIA AL TRATTAMENTO, AL TRUCCO...

ENDOMETRIOSI

Una lettrice racconta la sua sofferenza. Uno specialista spiega come superare la malattia

Realtà virtuale

NON SOLO PER I GIOCHI, ECCO LE SUE APPLICAZIONI IN MEDICINA

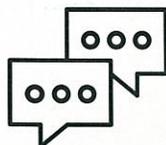
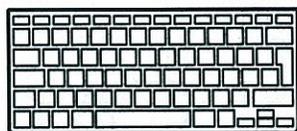
Anno 26 - numero 41 - P.I. 06/10/2017 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI



domande&risposte

alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



Si parla molto di consumo regolare di frutta e verdura. La loro assunzione favorisce il mantenimento della linea?

Giuliana, Napoli



dottoressa Paola Caminiti, nutrizionista a Milano.

Per mantenere il peso forma ideale, verdura e frutta devono sempre essere presenti nelle diete. Grazie al contenuto elevato di acqua e fibra, saziano molto e forniscono poche calorie. Alcune, poi, per le loro proprietà specifiche di eliminare grasso e liquidi, aiutano a mantenere la linea. Le verdure a foglia verde, inoltre, (la lattuga, in particolare) sono alimenti ricchi di vitamine e minerali, tra cui il magnesio. La cipolla aiuta a eliminare i liquidi e a prevenire la stitichezza. I broccoli sono poveri di sodio e di calorie, ma ricchi di fibre: aiutano a combattere il grasso e il loro consumo abituale contribuisce a proteggersi dai tumori. L'aglio è fondamentale per la salute in generale e ha la proprietà di eliminare gli accumuli di grasso e di pulire il sangue. L'abitudine di mangiare la verdura evita bruschi innalzamenti della glicemia (zucchero nel sangue) durante la digestione. Per quanto riguarda la frutta, consiglio lamponi, mirtilli e fragole: hanno un basso contenuto calorico, grazie a un'elevata presenza di antocianine.

* Dieta

CONTA ANCHE L'ORARIO DEI PASTI

Se si mangia nei momenti sbagliati si rischia di vanificare gli effetti della dieta: secondo uno studio dell'university of Texas southwestern medical center di Dallas (Usa), l'orario in cui vengono consumati i pasti conta più delle calorie ingerite. Gli scienziati hanno nutrito cinque gruppi di topi: al termine dell'esperimento, gli unici roditori che erano riusciti a perdere peso erano stati quelli che avevano seguito un'alimentazione a basso contenuto calorico, somministrata nei normali orari dei pasti.

Scrivete a **Viversani e belli**

domande&risposte
alimentazione
Corso di Porta Nuova 3/A,
20121 Milano,
oppure email
posta@viversaniebelli.com

ENTERELLE

- Favorisce il fisiologico riequilibrio della flora intestinale.
- Miliardi di fermenti lattici in capsule piccole piccole.
- Il fermento lattico ideale per i tuoi viaggi.
- Ovunque tu vada...!



ENTERELLE

è distribuito in Farmacia e nelle migliori Erboristerie

BROMATECH s.r.l. www.bromatech.it

Fax 02.778863259 • info@bromatech.it

La pancia non va?

Prova con

XANTONET

(integratore alimentare)

Contiene un mix di fibre quali:

Fibra di avena che favorisce l'aumento della massa fecale e fibra di althea che favorisce il transito intestinale.

Come si usa "XANTONET": masticare poche tavolette due volte al giorno bevendo poi un bicchiere d'acqua, durante i pasti o immediatamente prima di essi per favorire la comparsa del senso di pienezza e sazietà.

Con **XANTONET**
la pancia va e...
i risultati ci sono!



XANTONET

è distribuito in Farmacia e nelle migliori Erboristerie

Viversani

e belli

Anno 26 - numero 40 - P.I. 29/09/2017 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 53/2003 (conv.in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

SENO SANO

È ora di pensarci:
le 10 regole
per proteggerlo
dal tumore

Winter blues:
in 3 mosse
spazzi via
la tristezza
d'autunno

Bella tutto l'anno

PRENDI IL CALENDARIO
E SEGNA I TRATTAMENTI
MESE PER MESE

CHIKUNGUNYA

Chi ha paura delle
zanzare? Noi no... e vi
spieghiamo il perché

DIETA

dei muscoli

NON SOLO PERDI
PESO, MA TORNII
SUPER TONICA CON
I "MAGNIFICI 7"

Gioca d'anticipo!

CON I CIBI "PROATTIVI"
QUEST'INVERNO
NON TI AMMALI

MEDICINA DOLCE

mal di stomaco

stop ai farmaci

granuli, erbe e gemme: soluzioni
alternative per acidità, gonfiore e gastrite





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

Ho letto che il vino rosso contiene antiossidanti e resveratrolo, in grado di proteggere le arterie, di prevenire l'infarto e di ridurre il livello di colesterolo nel sangue. Allora è vero che un bicchiere al giorno "fa buon sangue"?

Manuel, Lecce

La ricerca scientifica ha fornito un buon argomento salutistico a favore del vino e, in particolare, del rosso: la presenza di sostanze "antiossidanti" derivate in gran parte dalle bucce dell'uva e dalla stagionatura nelle botti di rovere. Occorrono, però, studi più esaurienti e controlli a lunga scadenza per condividere l'entusiasmo degli enologi e dei tanti estimatori del vino sul suo presumibile fattore protettivo. Per non provocare danni più seri degli ipotetici vantaggi: l'etilismo è una realtà non trascurabile. È doveroso, infatti, ricordare che la fonte elettiva di

antiossidanti restano i vegetali freschi di stagione (a cominciare dalla stessa uva) che hanno anche il pregio di fornire altri nutrienti, che invece si perdono nel passaggio dall'uva al vino. Non valutiamo, quindi, il vino come una sorta di medicina: limitiamoci a considerarlo un complemento gradevole della tavola per un adulto, da bere con la dovuta parsimonia. Chi gode di buona salute può concedersi uno, due bicchieri piccoli al giorno purché ai pasti e mai a digiuno. Attenzione anche alle calorie: un bicchiere piccolo di media gradazione alcolica ne contiene circa 84.

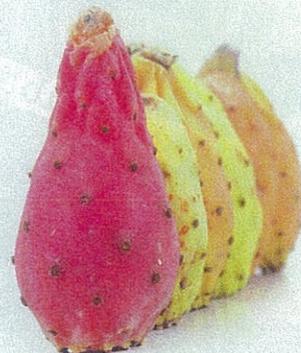


dottressa Sara Elisabetta Cordara, specialista in Scienze dell'alimentazione a Milano, Alessandria e Torino.

Ho una curiosità: i fichi d'india sono molto calorici?

Grazia, Roma

No, al contrario, il frutto è poco calorico: una porzione del peso di 100 g apporta circa 53 calorie; la polpa del frutto, infatti, è ricca di acqua, che costituisce circa l'84% del peso. La quantità di grassi è trascurabile, quella delle proteine minima, meno dell'1%, e quella dei carboidrati, soprattutto zuccheri semplici, è del 13% circa del peso. Molto interessante è la quantità di fibra alimentare che rappresenta il 5% del peso. I fichi d'India sono una buona fonte di sali minerali, soprattutto potassio, calcio e fosforo, e anche di vitamine come la A e la C. Proprio grazie all'abbondanza di fibra alimentare, costituita soprattutto da pectina e mucillagini, il fico d'India ha un effetto regolatore sul normale funzionamento dell'intestino. I semi contengono principi attivi astringenti, ma la maggior parte di essi non viene però masticata e, dunque, transita intatta lungo l'intero tratto gastrointestinale, senza causare alcun effetto.



→ I CELIACI POSSONO MANGIARE I CARBOIDRATI VEGETALI COME RISO, LEGUMI E TUBERI



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

Ho 32 anni e ho scoperto di essere celiaca. Come devo cambiare la mia dieta?

Laura, Genova

La celiachia è una malattia digestiva di origine genetica che si scatena quando si mangiano alimenti ricchi di glutine, una "famiglia" di proteine contenute nel grano, nell'orzo e in tanti altri cereali. Questa sostanza è, quindi, presente nella maggior parte dei prodotti da forno e l'apparato gastrointestinale di un celiaco non è in grado di digerirla e assorbirla. La reazione genera un'inflammatione cronica, danneggia i tessuti dell'intestino tenue e pian piano porta alla scomparsa dei villi intestinali. A oggi non esistono cure efficaci e, quindi, chi ne soffre deve stare alla larga dal glutine. La proteina è presente in diversi cibi: pane, pasta, biscotti, pizza, cereali per la prima colazione, vari tipi di dolci. Un celiaco può consumare liberamente riso, grano saraceno, uova, latte e tutti i tipi di carne e pesce. La dieta deve essere così ripartita: il 55%, delle calorie deve provenire da carboidrati di origine vegetale (riso, legumi, tuberi, ortaggi e frutta); i grassi totali non devono superare il 30% dell'apporto calorico; il rimanente 15% del fabbisogno energetico deve essere coperto dalle proteine.

in etichetta

TORNA IL LUOGO DI PRODUZIONE

È stato reintrodotta l'obbligo di indicare lo stabilimento di produzione o confezionamento sull'etichetta dei prodotti alimentari. Il provvedimento prevede un periodo transitorio di 180 giorni dalla pubblicazione in Gazzetta ufficiale, per lo smaltimento delle etichette già stampate, e fino a esaurimento dei prodotti etichettati prima dell'entrata in vigore del decreto. L'Italia ha stabilito la sua reintroduzione al fine di garantire una corretta informazione al consumatore, una migliore e immediata rintracciabilità degli alimenti da parte degli organi di controllo e una più efficace tutela della salute.

VIVA **sani**

Anno 20 - numero 34 - P.I. 18/08/2017 - 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/M

CON IL LIBRO
PENSA POSITIVO
le tecniche di auto-aiuto



PRESSIONE ALTA

Se sei giovane rischi di più: uno studio americano detta le regole salva-cuore

Che cosa resta degli hippies? Dalla moda ai social al sesso libero...

Allergia da vacanza

SÌ, ESISTE! È QUELLA CHE VIENE AL MARE ED È COLPA DELL'ACQUA

ERBE E OMEOPATIA

gambe gonfie addio!

migliorare la circolazione, proteggere i vasi e contrastare la ritenzione

e belli

DIETA SEARS

la nuova Zona

PER PERDERE PESO E VIVERE PIÙ A LUNGO. CON 5 RICETTE GUSTOSE

Liste d'attesa

INTERVENTI, VISITE, ESAMI: COME OTTENERLI IN TEMPI BREVI

SOTTO IL SOLE

Rughe, caduta capelli, spellature: i consigli dei dermatologi

Dove ci incontriamo?

NUOVI MODI DI CONOSCERSI E AMARSI, LE APP CHE PIACCIONO DI PIÙ

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, Marina Strignano, Lorena Volpi

Fotografie e illustrazioni

Adobe Stock, AGF, Gallery Stock, Getty Images, IPA, IStock, La Camera Chiara,
Masterfile, Photo Rossumagenta, Shutterstock, Sunrayphoto, Viero

Disegni: Angelo Siviglia

Foto di copertina: Jump

Segreteria di redazione

Katia Caronni, Raffaella Fagnani, 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. 02/63675300/302/307 - Fax 02/63675519
Diffusione Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano Tel. 02/636751 - Fax 02/63675518 Numeri arretrati per l'Italia il
prezzo di copertina. Per spedizioni all'estero, maggiorare l'importo con un contributo fisso di € 3,00.
Abbonamento annuale: solo in versione digitale a € 35 tramite il sito www.miabbono.com
formativa D. Lgs. 196/2003

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-
sti 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
dai suoi incaricati. In ogni momento Lei potrà esercitare gratuitamente i diritti previsti dall'art. 7 del D.Lgs.
6/03, chiedendo la conferma dell'esistenza dei dati che La riguardano, nonché l'aggiornamento e la cancella-
zione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trat-
tamento dei Suoi dati: Direct Channel S.r.l., Via Pindaro, 17 - 20128 Milano. Per informazioni: tel. 02/45467903.
Servizio abbonamenti: tel. 02/89708282 - fax 02/252007333 - www.miabbono.com
Servizio arretrati: tel. 02/66505964

UP
UNIVERSO
PUBBLICITÀ

Concessionaria per la pubblicità

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

www.universopubblicita.it

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

enze di vendita pubblicità: Piemonte e la Valle d'Aosta Alessio Cantamessa, C.so Roma 38, 10024 Moncalieri (To),
335/8108605; province di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento Andrea Bastianello, viale delle Industrie 13, 35010 Lime-
pia (Pd), tel/fax 049/8843929, cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Pa-
dua Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Chérif 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,
pubblica di San Marino Francesco Latronico, via Mengoli 18, 40138 Bologna, cell. 338/8779044 fax 051/3370350;
Umbria, Abruzzo e Molise Gianni Malatini via Orsini 45, 62012 Civitanova Marche (Mc) tel 0733/880041 fax 0733/881671;
Lazio e Umbria Giovanni Ferrari via Santa Reparata, 101, 50129 Firenze, tel. 055/5048356 fax 055/5416856; Lazio
ffavella Ruzzini, via Lamberto Vignoli 76/78, 00123 Roma, cell. 3358192637, tel. 06/35454135; Puglia e Basilicata MPS
Silvio Pellicano via Mulini 50, 70043 Monopoli (Ba) tel. 333599290; Calabria e Campania Universo Pubblicità tel 02
5166201; Sicilia Publisette s.r.l., Salvo Giussino, via Catania 14, 90141 Palermo, tel. 091/7302750, cell. 336/890019;
degna Universo Pubblicità tel 02/626166201.

distribuzione Italia: SODIP - Angelo Patuzzi SpA, Via Bettola 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI) - tel. 02/660301; PRINTED
ITALY - Stampa: NIIAG SPA - Via Zanica 92, Bergamo. Poste Italiane SpA - Spedizione in abb. post. - D.L. 353/2003
av. 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. 8219 del 03.02.2017



**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 21 AL 25 AGOSTO



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

lunedì
21
15-17.30



UROLOGIA
Oreste Risi,
urologo a Milano.

martedì
22
15-17.30



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

mercoledì
23
10-12



ORTOPEDIA
Riccardo Ruggeri, chirurgo
ortopedico di anca e ginocchio
a Milano, Genova e Sanremo (Im).

mercoledì
23
15-17.30



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

giovedì
24
15-17.30



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

enerdì
25
10-12



GINECOLOGIA
Gaetano Perrini,
ginecologo a Torino.

enerdì
25
13.30-15



MEDICINA ESTETICA
Giorgio Astolfi, medico estetico
esperto in laserterapia a Milano.

enerdì
25
15-17.30

NUMERO VERDE

800-580073



VIVO *anni*

e belli

CUORE

fai il test

**E SCOPRI SE
DAVVERO SEI CAPACE
DI PREVENIRE LE
MALATTIE**

DIGESTIONE

**L'omeopatia contro
congestione, diarrea,
meteorismo...**

Occhiali da sole

**POLARIZZATI O A
SPECCHIO? COME
SCEGLIERLI PER LA
TUA ESTATE**

FISCHI ALLE ORECCHIE

**Lo sapevi che può
essere la cervicale?**

DIETA SUPER FAST

-4 kg in 7 giorni

con la pasta!

**i carboidrati al mattino attivano
gli ormoni del dimagrimento**

GAMBE IN FORMA

**Un nuovo laser
contro grasso,
cellulite
e gonfiori**

Infiammazione

**È ALL'ORIGINE DI
OBESITÀ E DIABETE
ECCO I CIBI CHE LA
SPENGO**

Pressione bassa

**Fai il pieno
di potassio,
magnesio e sodio**

Glamping

**UNA VACANZA IN
TENDA, MA SUPER CHIC**

Anno 26 - numero 26 - P.L. 23/06/2017 - 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





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

Dopo 7 anni passati a mangiare per consolazione e nervosismo sono arrivata a superare i 100 chili quasi senza accorgermene. È vero che posso tornare (quasi) come prima senza drastiche diete, ma solo mangiando sano e iniziando a fare attività fisica? Basterebbe?

Francesca, via email

Lei può tornare al peso desiderato in ogni momento, ma ci deve credere sul serio. Ci vogliono costanza, impegno e volontà. Si faccia seguire da una brava nutrizionista nella sua zona; le anticipo che il percorso sarà lungo e non sempre lineare. Per dimagrire non sono necessarie diete drastiche, restrittive e ipocaloriche, ma semplicemente occorre ridurre le attuali porzioni, mangiando un po' di tutto, dalla pasta al pesce, dalla carne ai formaggi

magri. Mai fare il bis e nemmeno associare due diversi tipi di carboidrati come la pasta e il pane! Sconsiglio vivamente di seguire diete monoalimento, come, per esempio, mangiare per una settimana solo banane. È importante anche riscoprire cibi un po' dimenticati, come i lupini o le cicerchie, legumi con eccezionali proprietà benefiche. Non dimentichi, infine, l'attività fisica: inizi con semplici camminate a passo veloce per almeno 30 minuti, basta che l'attività sia costante.



statistiche

CARNE SÌ, MA SENZA ESAGERARE...

Gli italiani restano un popolo a grande maggioranza "carnivoro". Lo afferma Coldiretti che rivela, però, che il 18% porta in tavola meno di 100 grammi di carne alla settimana, il 45% dai 100 ai 200 grammi e il 24% dai 200 ai 400 grammi. In definitiva, il consumo di carne risulta ben al di sotto del limite di 500 grammi settimanali consigliato dall'Organizzazione mondiale della sanità. Secondo Coldiretti, non è un caso che l'Italia abbia conquistato nel 2017 il primo posto come Paese più sano al mondo nella classifica Bloomberg global health index.

➔ MEGLIO NON SUPERARE LE DUE-TRE UOVA A SETTIMANA



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

Ho 35 anni e vorrei sapere se le uova sono alleate o nemiche della dieta. Qual è il loro ruolo nell'alimentazione? È vero che contengono colesterolo e sono poco digeribili? Il loro consumo deve essere limitato?

Caterina, Ancona

Le uova contengono proteine ad altissimo valore biologico, che vengono utilizzate dal nostro organismo quasi completamente. Nel tuorlo sono presenti minerali quali ferro, fosforo e modeste quantità di calcio, buone quantità di vitamine liposolubili, grassi e colesterolo. L'albume, oltre alle proteine, contiene sodio, potassio,

magnesio e vitamine del gruppo B. Inoltre, racchiudono colina e metionina che svolgono funzioni protettive nei confronti del fegato. Le consiglio un consumo di due-tre uova alla settimana, se non ha problemi di ipercolesterolemia o di dislipidemia. Per chi ha il colesterolo elevato nel sangue è preferibile limitarne il consumo a una o due alla settimana. È importante fare attenzione anche a tutte le preparazioni che contengono uova: dolci, pasta, creme, maionese e torte salate. Per quanto riguarda l'apporto calorico, un uovo pesa circa 70 grammi e ha circa 90 calorie. Quindi, è un alimento non particolarmente calorico se consumato sodo, o alla coque, oppure sbattuto con verdure

in una pentola antiaderente senza aggiunta di grassi; lo diventa, invece, se viene aggiunto formaggio o se è fritto con burro. La digeribilità dipende esclusivamente dal metodo di cottura: se fritto ha un tempo di permanenza gastrica di circa tre ore, se alla coque di un'ora e mezza.



dottoressa Chiara Boscaro, biologa nutrizionista del Centro di nutrizione clinica e educazione alimentare degli Istituti clinici Zucchi di Monza (Gruppo ospedaliero San Donato).

Perché i nutrizionisti consigliano di mangiare e alternare frutta e verdura di colori diversi?

Katia, Roma

Verde, giallo, blu, rosso e bianco sono i cinque colori che ritroviamo nella frutta e nella verdura. Ogni colore riflette proprietà nutrizionali importanti. Il cervello riconosce tale diversità e ciò ci permette di coprire tutti i nostri fabbisogni di vitamine e sali minerali. Il verde è tipico di kiwi, spinaci, asparagi, avocado, contenenti magnesio, acido folico e luteina, protettiva per gli occhi. Il giallo/arancio di agrumi, carote, pesche, peperoni richiama la presenza di carotenoidi e vitamina C, benefici per il sistema immunitario. Il bianco di cipolle, finocchi, pere indica i polifenoli e il selenio. Il rosso di pomodori, mele ci riporta al licopene, anticancerico. Il blu-viola di frutti di bosco, prugne, melanzane rivela il contenuto di antocianine, preziosi antiossidanti.



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

Viversani

e belli

CON IL LIBRO
LE DIETE
dell'estate

Anno 26 - numero 24 - P.I. 9/06/2017 - 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



Stomaco
TI BRUCIA?
PROVA A...
10 CONSIGLI
DEGLI ESPERTI

MAL D'AUTO

I rimedi dolci
funzionano...
anche per la nave!

Formicolio

ALLE MANI, AL VISO:
TROVA LA CAUSA
CON LA MAPPA

IL BRA

Sai che cos'è?
Ecco come indossarlo

DAGLI STATES

calorie neg

perdi peso subito

La dieta con i cibi che fanno consumare più energia di quanta ne forniscono. È sicura?

FIGLI
non arrivano
NUOVA SCOPERTA
ATTENTA
QUESTI BATTE

Dukan
Stop al diabete
con il suo menù
per la gravidanza

Rughe e cellulite
VIA CON I
"SFERE MAGICHE"
LA TECNICA
SOFT DUE IN UNO

SERVIZIO CIVILE
C'è chi lo renderebbe
obbligatorio. Oggi
funziona così



dottoressa Paola Caminiti, nutrizionista, esperta in omoossicologia a Milano e a Saronno (Va).

È vero che il tè verde è benefico per la salute e aiuta a dimagrire? Quante tazze è bene berne al giorno? Ci sono controindicazioni al suo consumo?

Maria Pia, Mantova

Il tè verde è più di una semplice bevanda: è un vero e proprio "alimento naturale". Lo sanno bene i giapponesi che da secoli lo utilizzano

per le sue proprietà benefiche: è un concentrato naturale di antiossidanti, tra i quali polifenoli e bioflavonoidi. Oltre a ciò, è antinfiammatorio e antibatterico: le sostanze in esso contenute, contrastano l'azione di uno dei batteri del cavo orale, lo *Streptococcus mutans*. Questo tè è una fonte naturale di vitamine e di nutrienti come le catechine, utili per rafforzare il sistema immunitario; combatte l'accumulo di colesterolo Ldl (cattivo), prevenendo così malattie cardiovascolari e ha un'azione dimagrante. Infatti, aiuta a bruciare i grassi, ovvero aumenta la lipolisi (processo in cui si smaltiscono le riserve

grasse dell'organismo). Tutto questo grazie alla teobromina, che agisce sulla mobilitazione dei grassi localizzati nel tessuto adiposo così da poterli ossidare a scopo energetico, favorendo una conseguente riduzione di peso. Per questo motivo è considerato un alleato anche contro l'obesità. È bene berlo a colazione (fornisce energia), ma va evitato alla sera: potrebbe disturbare il sonno a causa del contenuto di caffeina. Come per tutti gli alimenti, vale la regola di non abusarne: consumarne non più di due tazze al giorno. Meglio evitarlo se si prendono di alcuni farmaci, come gli antidepressivi.



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

Soffro di pressione alta. Il medico mi ha consigliato di ridurre la quantità di sale. Io utilizzo quello iodato: ne esistono in commercio altri tipi che mi può suggerire?

Marco, Frosinone

I sostituti del sale, oggi di moda, non devono essere impiegati senza un preciso motivo: possono dimostrarsi utili per un iperteso che non riesce a rinunciare al sale, ma possono essere controindicati per un nefropatico (che ha problemi di funzionamento dei reni). Questi prodotti, però, non vanno confusi con il sale iodato che è sale comune (cloruro di sodio) addizionato con dello iodio, minerale che purtroppo scarseggia nei terreni di molte regioni italiane, ma che è molto prezioso perché una sua carenza comporta disturbi tiroidei. È auspicabile, quindi, che il sale iodato sostituisca il comune sale da tavola. Per ridurre il consumo giornaliero preferisca pane privo di sale, limiti il consumo di formaggi stagionati, insaccati, cibi in scatola, precotti, dadi da brodo.



→ PER RIDURRE LA PRESSIONE ALTA USARE SOSTITUTI DEL SALE



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

Quali sono le proprietà nutritive del grano saraceno?

Ornella, Roma

Il grano saraceno è molto utile per il sistema cardiovascolare perché contiene numerosi flavonoidi, importanti antiossidanti. In più, è ricco di potassio e magnesio, entrambi utili per rilassare i vasi sanguigni migliorando la pressione arteriosa, ed è ricco di fibre insolubili che, oltre ad accelerare il transito intestinale, agiscono sulla sensibilità insulinica e tengono sotto controllo i trigliceridi. Il grano saraceno, inoltre, non contiene glutine, pertanto è raccomandato ai celiaci, ed essendo molto energetico è un buon ricostituente in caso di stanchezza. Come la quinoa va sciacquato accuratamente sotto l'acqua corrente prima della cottura. Per le preparazioni culinarie bisogna combinare una parte di grano saraceno con due parti di acqua o di brodo vegetale bollente e lasciar cuocere per circa 30 minuti. Potete condirlo con le verdure di stagione o consumarlo in insalata.



dieta

IL 38% TEME LA PROVA COSTUME, MA IL 29% È GIÀ IN FORMA

Con l'arrivo del caldo inizia l'operazione tintarella con più di un italiano su tre (38%) che è, o sta per mettersi a dieta per non fallire la prova costume. È quanto emerge da un sondaggio online del sito www.coldiretti.it divulgato in occasione del primo assaggio di estate che ha portato molti italiani a scoprirsi al mare, al lago o nelle aree verdi delle città. «Ben il 18% degli italiani» sottolinea la Coldiretti «si sta per mettere a dieta, mentre il 20% lo era già per non correre il rischio di arrivare impreparato all'appuntamento». C'è,

invece, un 29% degli italiani che dichiara di essere già in forma. Il 33%, infine, non ha nessuna intenzione di mettersi a dieta, indipendentemente dal proprio aspetto. «La maggiore attenzione alle scelte alimentari» continuano da Coldiretti «è al centro quest'anno di una positiva inversione di tendenza, che ha portato a una crescita del numero di italiani in forma fisicamente sulle spiagge. Un segnale importante favorito da un significativo aumento dei consumi dei prodotti base della dieta mediterranea, come la frutta e la verdura».

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

Vivere sani

e belli

LOS ANGELES DIET

Meno 2 kg e mezzo
in 7 giorni con la
dieta delle star

Vespe "aliene"

MAGGIORI RISCHI,
COSÌ LE TIENI
LONTANE

Diabete:
mormodica
+ gymnema
e un menu
taglia-zuccheri

FITNESS

Qual è l'ora giusta
per correre?
E per fare yoga?

CON LA STIMOLAZIONE MAGNETICA

dimagrire
bloccando la fame
perdi il 6% del tuo peso con una nuova
tecnica non invasiva tutta italiana

PELLE

più abbronzata

3 TECNICHE PER
PREPARARTI ALLA
TINTARELLA
E RIMODELLARE
IL VISO

Tisane&relax

GLI INFUSI GIUSTI
(ANCHE FREDDI)
PER DORMIRE BENE O
COMBATTERE L'ANSIA

FARMACI ONLINE

Comprali solo sui
siti con il bollino
bianco e verde

Anno 26 - numero 22 - P.I. 26/05/2017 - 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

7 0 0 2 2

9 7 7 1 1 2 4 1 2 4 0 0 9



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

È vero che l'uva protegge dall'Alzheimer?

Piero, Foggia

Si, è vero, una dieta ricca di uva può essere l'arma in più per prevenire l'Alzheimer. Consumando questo frutto due volte al giorno per sei mesi si riduce, in persone con un decadimento precoce della memoria, il declino metabolico di aree del cervello correlate a questa malattia. È quanto emerge da una ricerca pilota condotta all'università della California (Usa). Ai

partecipanti allo studio, in maniera random (casuale), è stata data una polvere di uva intera (equivalente a oltre due ciotoline di uva) o un placebo, simile per apparenza e gusto, ma senza polifenoli. Dai risultati è emerso che coloro che non avevano consumato uva hanno mostrato una significativa diminuzione del metabolismo in regioni critiche del cervello legate alla



malattia di Alzheimer. Al contrario, gli altri hanno manifestato cambiamenti positivi nel metabolismo cerebrale, correlati a miglioramenti a livello cognitivo, di attenzione e di memoria. I polifenoli hanno attività antiossidanti e antinfiammatorie e l'uva può aiutare la salute del cervello in diversi modi: dalla riduzione dello stress ossidativo alla promozione di un flusso sanguigno sano.

celiachia

È UNA MODA?

Il mercato del gluten free negli ultimi anni sta crescendo sia in termini di fatturato sia di proseliti, spinti dalle celebrities. Gwyneth Paltrow, Victoria Beckham, Kim Kardashian con milioni di followers sui social, sono accomunate dal pallino del senza glutine, nell'errata convinzione che si tratti di uno stile alimentare più sano. Una tendenza a cui non si sottrae il nostro Paese. Sono circa 6 milioni, infatti, gli italiani celiaci "per moda" secondo i dati Nielsen diffusi dall'Associazione italiana celiachia (Aic): ogni anno in Italia si spendono 320 milioni di euro per prodotti senza glutine, ma di questi solo 215 derivano dagli alimenti erogati per la cura dei pazienti celiaci. I celiaci per moda ritengono a torto di guadagnare così in salute e restare in forma più facilmente.

→ PER FRIGGERE GLI ALIMENTI USARE L'OLIO EXTRAVERGINE

DI OLIVA O QUELLO DI SEMI DI ARACHIDI



dottor Sebastiano Raimondo, endocrinologo del Centro per i disturbi alimentari del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro (Bg).

Sono vegetariana e mangio molti prodotti a base di soia. Un'amica mi ha detto che un consumo eccessivo influisce sul funzionamento della tiroide. È vero?

Carolina, Genova

Negli ultimi anni è aumentata la diffusione di alimenti non tradizionalmente presenti nelle nostre ricette, come per esempio i prodotti a base di soia, tipica dell'estremo Oriente. Viene dunque lecito porsi la domanda sugli effetti positivi e negativi sul nostro organismo di questa pianta. Molti studi sono stati condotti, in particolare, sull'interazione tra isoflavoni (una classe di flavonoidi presenti nella soia) e la tiroide. Allo stato attuale non vi è evidenza di alterazioni nella funzione tiroidea in uomini e donne che consumano prodotti contenenti soia e che hanno una tiroide normale (eutiroidismo). Invece, in coloro che prendono L-Tiroxina per problemi tiroidei causano una riduzione dell'assorbimento del farmaco a livello intestinale, che potrebbe comportare variazioni nel fabbisogno del farmaco stesso. Infine, in persone con ipotiroidismo il consumo di soia è sicuro, ma è meglio non abusarne. Gli isoflavoni, pur se in modo marginale, possono inibire la formazione degli ormoni tiroidei, favorendo un ipotiroidismo più marcato.



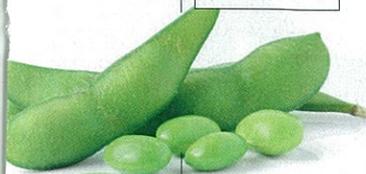
dottressa Paola Carniti, nutrizionista-medico esperto in omotossicologia, a Milano e a Saronno (Va).

Ho 38 anni. Amo il fritto, ma non vorrei che fosse dannoso. Mi fa ingrassare? Quale olio è meglio usare?

Alessandra, Foggia

A meno che non si abbiano malattie epatiche o pancreatiche che ne sconsigliano l'uso, la frittura e i fritti non fanno male. Stimolano il fegato e lo aiutano a lavorare più velocemente, accelerando il metabolismo, a patto che la frittura sia preparata rispettando alcune regole e che sia ben bilanciata e associata all'interno del pasto con altri alimenti scelti appositamente. Il fritto non deve essere demonizzato:

nessun alimento fa male o bene, è sempre una questione di quantità. L'olio più adatto per friggere è l'extravergine d'oliva che si distingue dagli altri vegetali perché proviene dalla spremitura meccanica di un frutto, l'oliva. Spremere un seme, che non ha acqua (come succede con mais, girasole o arachidi) richiede, invece, l'utilizzo di solventi e una serie di processi chimici che lasciano tracce e modificano la struttura degli acidi grassi dell'olio. Ma perché l'extravergine d'oliva è il migliore anche per friggere? È ricco in acidi grassi monoinsaturi e soprattutto di tocoferoli (antiossidanti) che lo rendono più stabile durante la cottura. Inoltre, non contiene acidi grassi trans e idrogenati e ha un punto di fumo relativamente alto, circa 180°C. Anche quello di arachidi è molto stabile ad alte temperature, ma solo quelli da agricoltura biologica sono prodotti con metodi che non prevedono l'impiego di solventi chimici e la formazione di acidi grassi trans.



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

VIVERSANI

e belle

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, Marina Strignano, Lorena Volpi

Fotografie e illustrazioni

Adobe Stock, AGF, Contrasto, Gallery Stock, Getty Images, IPA, IStock, La Camera Chiara,
Masterfile, Photo Rossomagenta, 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: solo in versione digitale a € 35 tramite il sito www.miabbono.com

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

UP
UNIVERSO
PUBBLICITÀ

Concessionaria per la pubblicità

Universo Pubblicità srl - Corso di Porta Nuova 3/A
20121 Milano - Tel 02/626166201 - Fax 02 626166516
www.universopubblicita.it
Ufficio Traffico - Corso di Porta Nuova 3/a - 20121 Milano
tel 02 63675220 - 02/63675233 - Fax 02/63675517

Agenzie di vendita pubblicità: *Piemonte e la Valle d'Aosta* Alessio Cantamessa, C.so Roma 38, 10024 Moncalieri (To),
tel. 335/8108605; *province di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento* Andrea Bastianello, viale delle Industrie 13, 35010 Lime-
na (Pd), tel/fax 049/8843929, cell. 3483390735; *Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Pa-*
dova Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano 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 010/6965290; *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 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. 8219 del 03.02.2017



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 29 MAGGIO AL 1° GIUGNO



PEDIATRIA
Lucia Romeo,
pediatra a Milano.

lunedì
29
10-12



GINECOLOGIA
Filippo Murina,
medico chirurgo, ginecologo
a Milano.

lunedì
29
15-17.30



IGIENE DENTALE
Giorgia Gabelli,
igienista dentale a Milano.

martedì
30
13-15



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

martedì
30
15-17.30



ODONTOIATRIA
Bahri Adis,
odontoiatra a Milano e
a Francoforte (Germania).

mercoledì
31
15-17.30



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

giovedì
1
13.30-15



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

giovedì
1
15-17.30

NUMERO VERDE

800-580073



VIVERE COME e bella

GAMBE

no gonfiore.

CON LA **DIETA**
CHE FA PERDERE
ANCHE 2 KG
IN 7 GIORNI

CON
IL LIBRO
**La cucina
vegetariana**
IN 36
RICETTE

Anno 26 - numero 20 - P.I. 12/05/2017 - 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



DENTOSOFIA

È l'approccio olistico
dell'odontoiatria,
perché i denti ti
dicono come stai

Solari

BISOGNA SEMPRE
BUTTARE QUELLI
DELL'ANNO SCORSO?

DALLA RICERCA

Malattia di Crohn,
obesità, tumori: dove sta
lavorando la scienza

NUOVE SCOPERTE

celiachia

colpa di un virus?

L'ipotesi americana fa sperare per un vaccino

PER DIMAGRIRSI

Moringa, garcinia
e guaranà: le erbe
che aiutano
a perdere peso

Melanoma

ORIGANO, ROSMARINO
GUAVA, CAFFÈ: COME
DIFENDONO

Il peeling

combinato risveglia
la pelle e toglie
i segni del tempo

CUORE "LENTO"

Per gli atleti la bradicardia
è un fattore positivo
Quando diventa un
problema



dottorssa Paola Caminiti, nutrizionista-medico esperto in omoziocologia a Milano e a Saronno (Va).

Ho 55 anni e soffro di ritenzione idrica. Bandire il sale dalla tavola a favore di un suo sostituto può forse aiutarmi?

Ornella, Roma

Uno degli effetti più comuni dell'eccessivo apporto di sale con l'alimentazione è l'aumento della ritenzione idrica nella fascia addominale e nelle gambe. I risultati del ridotto drenaggio di liquidi possono andare da una sensazione di gonfiore generalizzato con aumento e peggioramento della pelle a buccia d'arancia

(cellulite), fino a problemi più seri come edemi, ipertensione e incremento dei fattori di rischio a carico del sistema cardiovascolare. Meno sale nella dieta è la misura di prevenzione più efficace per mantenere il controllo della ritenzione idrica. Un regime alimentare che ne preveda la riduzione o l'eliminazione permette di ottenere benefici significativi con ripercussioni positive sia sulla salute sia sulla forma fisica. La dose giornaliera da non superare per mantenersi in linea e in buona salute è - per un adulto sano di peso medio - di circa 2,5 grammi al giorno. Per non oltrepassare questo limite è necessario fare attenzione non soltanto all'aggiunta di sale nelle preparazioni gastronomiche, ma anche alla sua presenza all'interno dei diversi prodotti che vengono portati in tavola: molti alimenti, anche inaspettati, ne contengono di più rispetto ad altri.



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

Vorrei sapere: come posso sostituire il burro nei dolci?

Anita, Roma

Il burro, che deriva dal latte e per l'80% è costituito da grasso, può essere tranquillamente sostituito da olio extravergine di oliva calcolandone la quantità giusta attraverso questa semplice formula: quantità di burro della ricetta per 80 diviso 100. Dunque, se la ricetta prevede 100 g di burro la quantità di olio che dovrete usare sarà 80 g. Inoltre, dato che il tasso di idratazione del burro è diverso da quello dell'olio (100 g di burro contengono circa 18-20 g di acqua mentre 100 g di olio contengono solo l'1% di acqua) nella sostituzione con l'olio andrebbero ribilanciati anche i liquidi, aggiungendo circa 18 g di liquidi (acqua, latte di mucca o vegetale) per ogni 100 g di burro, sostituiti con l'olio. Sostituendo il burro con l'olio i dolci saranno ugualmente buoni, ma anche più leggeri.



→ PER LIMITARE IL SALE, AGGIUNGERE AI CIBI LE ERBE AROMATICHE



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

Ho letto che bere tre tazzine di caffè al giorno protegge dalla demenza senile, è vero?

Luisa, Foggia

Sì, tre caffè (espresso) al giorno (pari a un consumo di circa 261 milligrammi di caffeina) potrebbero proteggere da questa malattia del cervello. È quanto suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista "The journals of gerontology" che ha coinvolto quasi 6.500 donne over 65. La ricerca è unica nel suo genere per l'opportunità senza precedenti di analizzare, a lungo termine, il consumo di caffè e l'incidenza della demenza senile su un campione così ampio di persone.

Alcuni lavori precedenti avevano dimostrato le proprietà del caffè nel potenziare la memoria a lungo termine. In questo studio, però, è stato analizzato il consumo di caffeina (in caffè, tè, bibite come la cola) su un campione di persone la cui salute è stata monitorata per oltre 10 anni nel corso dei quali si è arrivati a quasi 390 nuove diagnosi di demenza. Rielaborando i dati raccolti, i ricercatori hanno calcolato che, rispetto a chi consuma non più di 64 milligrammi di caffeina al giorno (pari a un espresso o a metà di una moka da due tazzine) coloro che ne consumano 261 milligrammi al giorno (circa 3 tazzine di espresso o due tazzine da moka) presentano un rischio di ammalarsi di demenza ridotto del 36%. Per gli amanti del tè, il contenuto di caffeina ritenuto utile, equivale a circa 5 tazze (200 ml circa l'una).



frutta e verdura

I CONSUMI SI IMPENNANO!

È quanto emerge dal Rapporto del Macfrut consumers' trend, relativo ai primi due mesi dell'anno, nonostante «la morsa del gelo tra gennaio e febbraio abbia causato molti problemi alla produzione, alla logistica e alla distribuzione» si spiega nel report. Nel dettaglio, la frutta è stata acquistata per volumi superiori alle 711mila tonnellate (+4% rispetto al primo bimestre 2016), mentre gli ortaggi per oltre 590mila tonnellate (+5%). Non ha pesato, dunque, l'aumento di prezzi, giunti nel periodo in esame a 1,62 euro al chilo in media tra frutta e verdura.

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

VIVER SANI

e belli

CON IL LIBRO
54 ricette regionali

CUORE

le ultimissime

DAL CONGRESSO AMERICANO NOVITÀ PER IL COLESTEROLE E PER LA MENOPAUSA

Eco turismo

SCOPRI UNA VACANZA DIVERSA: IN BICI, A PIEDI A FARE BIRDPWATCHING

FOREST THERAPY

Ritrova il benessere in un bosco: ecco gli "esercizi" da fare

Corsa e maratone

PRIMA MANGIA BENE! I CONSIGLI DEL NOSTRO NUTRIZIONISTA

DIETA + GYM

in 10 minuti
-3 centimetri

prova per 7 giorni un programma che unisce sport (poco) e alimentazione equilibrata

Cellulite pancia, cedimenti
Che cosa fare contro i 3 difetti più odiati dalle donne

POLLINI

Quello elaborato dalle api fa bene! Per depurarsi come antibiotico, per la circolazione.

Anno 26 - numero 16 - P.I. 14/04/2017 - 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 Prianiti (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, Marina Strignano, Lorena Volpi

Fotografie e illustrazioni

Adobe Stock, AGF, Contrasto, Cuboimages, Fotogramma, Gallery Stock, Getty Images, IPA,
iStock, La Camera Chiara, Marka, Masi, Masterfile, Olycom, Photo Rossumagenta,
Runway Manhattan, Shutterstock, Sunray Photo, Viero

Foto di copertina: IB Agency

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 in 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 02/626166201 - Fax 02/626166516
www.universopubblicita.it
Ufficio Traffico - Corso di Porta Nuova 3/a - 20121 Milano
tel 02/63675220 - 02/63675233 - Fax 02/63675517

Agenzie di vendita pubblicità: Piemonte e la Valle d'Aosta: Alessio Cantamessa, C.so Roma 38, 10024 Moncalieri (To),
tel. 335/8108605; province di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento: Andrea Bastianello, viale delle Industrie 13, 35010 Lime-
na (Pd), tel/fax 049/8843929, cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Pa-
dova: Sa2 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 010/6965290; 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 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: NIAAG 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. 8219 del 03.02.2017



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



PUBBLICAZIONE ISCRITTA ALLA FEDERAZIONE
ITALIANA EDITORI GIORNALI

SERVIZIO ABBONAMENTI

telefonare al numero:
02/89.70.82.80
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 14 AL 21 APRILE



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

venerdì
14
10-12



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

venerdì
14
12-13.30



ODONTOIATRIA
Giuseppe Pate,
medico chirurgo odontoiatra
a Genova.

venerdì
14
15-17.30



IGIENE DENTALE
Giorgia Gabelli,
igienista dentale a Milano e a Parma.

martedì
18
13-15



UROLOGIA
Oreste Risi,
urologo a Milano.

martedì
18
15-17.30



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

mercoledì
19
10-12



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

mercoledì
19
15-17.30



SESSUOLOGIA
Laura Rivolta,
psicologa e sessuologa a Milano.

giovedì
20
15-17.30



GINECOLOGIA
Gaetano Ferrini,
ginecologo a Torino.

venerdì
21
13.30-15



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

venerdì
21
15-17.30

NUMERO VERDE

800-580073



VIVERSANI

e belli

DETOX

di primavera

LE MOSSE GIUSTE
DA FARE A CASA PER
VISO, CORPO E CAPELLI

ALLERGIE

Controlla i fastidi dei
pollini con omeopatia
e fitoterapia

Colesterolo:
vuoi sapere come
abbassarlo
in 30 minuti?

Lo shopping del futuro

SI FARÀ PAGANDO
CON LO
SMARTPHONE...

- 2 KG IN 7 GIORNI

Tu mangi sano?

PRESTO LO SAPRAI
CON UN NUOVO TEST
DELLE URINE

FEGATO

Hai esagerato a
tavola e con l'alcol?
Depurati in pochi
giorni con
fibre e tisane

Fibromi

DAI FARMACI AGLI
ULTRASUONI: LE CURE
SOFT PER ELIMINARLI

la dieta

del piatto unico

per chi ha poco tempo per i fornelli:
ecco come comporre il pasto



alimentazione



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

Mangio spesso vegetali crudi oltre che smoothies a base di verdura a foglia. Ho letto, però, che una gran quantità di ortaggi contiene sostanze tossiche. Può essere rischioso per la salute?

Ilaria, Brescia

Le piante contengono nutrienti utili all'organismo ma, talvolta, sono presenti sostanze pericolose che, in concentrazione elevata, possono costituire un

rischio per la salute. Un esempio è rappresentato dall'acido ossalico che si trova in patate, bietole, spinaci, cavolo, mandorle, fichi, prezzemolo, porri e che, a causa della sua capacità di formare sali insolubili con il calcio (ossalati di calcio), è considerato un elemento antinutrizionale in quanto è in grado di sottrarlo all'organismo, causando sintomi da carenza di calcio. La cottura aiuta, però, a ridurne il contenuto fino all'80%. Un altro esempio è dato dalle saponine, molecole dal gusto leggermente amaro. Sono considerate sostanze a rischio perché riducono l'assorbimento di lipidi, proteine e carboidrati, determinando l'irritazione del tratto digerente. Il lavaggio e la cottura le eliminano.



senza glutine



AUMENTA IL RISCHIO DI DIABETE

Consumare cibi senza glutine è diventata una moda anche tra chi non è costretto a farlo perché soffre di celiachia. Ma, l'abitudine fine a se stessa, rischia di aumentare le probabilità di sviluppare diabete di tipo 2, avvertono i ricercatori del Dipartimento di nutrizione dell'università di Harvard (Usa) che con i loro studi hanno osservato come mangiare più glutine può essere associato a una riduzione del rischio di diabete del 13%. Lo studio ha preso in esame quasi 200 mila persone in 30 anni e ha verificato anche che chi assumeva meno glutine tendeva a introdurre meno fibre e cereali, che proteggono dalla malattia del sangue dolce.

→ L'OLIO DI RISO HA IMPORTANTI PROPRIETÀ ANTICOLESTEROLO



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

Spesso mi concedo uno spuntino a base di semi e frutta secca. Ho letto che fanno bene all'organismo, ma non bisogna eccedere nel consumo. Mi può indicare le quantità corrette da assumere?

Ombretta, Milano

Numerosi studi confermano che semi oleosi e frutta secca con le loro proprietà benefiche proteggono da malattie cardiovascolari e processi infiammatori. Semi e frutta secca sono simili come apporto calorico (600-680 calorie ogni 100 g), ma possiedono differenti peculiarità nutrizionali che rendono la loro scelta una soluzione per esigenze diverse. In generale, sono ricchi di sali minerali tra cui magnesio, potassio, calcio e ferro, oligoelementi tra cui selenio, zinco e rame e vitamine come la A, la E e quelle del gruppo B. Inoltre, contengono grassi "buoni" polinsaturi (omega 3 e 6), proteine e fibra. Possono essere consumati nella giornata come spuntino o ai pasti principali. Il quantitativo ideale dipende dal contesto alimentare e dallo stile di vita. Volendo dare una indicazione, una porzione media corrisponde a 30 g (25-40 g stanno nel palmo della mano) e la frequenza di consumo settimanale è di circa 5 volte.

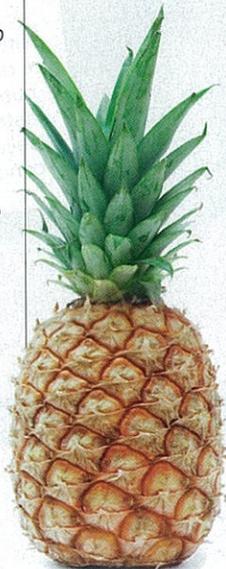


dottorssa Claudia Delpiano, dietista del Centro per i disturbi alimentari del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro (Bg), Gruppo ospedaliero San Donato.

Ho 52 anni e il colesterolo un po' alto. Vorrei seguire un'alimentazione corretta. Può consigliarmi quali sono i cibi da privilegiare?

Elisa, Genova

La dieta mediterranea è un aiuto per difendersi dall'ipercolesterolemia. Verdura, cereali e legumi sono amici del cuore; il colesterolo, infatti, è presente solo negli alimenti di origine animale. La colesterolemia è influenzata dal tipo di grassi presenti nella dieta: quelli saturi, di origine animale, ne provocano l'aumento, mentre quelli insaturi, di origine vegetale, possono abbassarla. Sono da evitare burro, lardo, strutto a favore di oli polinsaturi o monoinsaturi come l'extravergine di oliva o di semi (soia, girasole, mais, arachidi). Anche l'olio di riso ha proprietà anticolesterolo. Insaccati, formaggi e uova contengono quantità elevate di grassi che influenzano negativamente il tasso di colesterolo. Attenzione anche al tipo di latte latticini: è indicato il latte scremato o parzialmente scremato. Preferire il pane integrale, proprio per il suo maggior contenuto di fibra, così come la pasta e il riso. Il pesce, per la composizione del suo grasso, può essere consumato due-tre volte alla settimana. La carne, rossa e bianca, può fare parte della dieta.



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

Viversani

e belli

gambe *cellulite*

IL CALORE DEGLI
INFRAROSSI
CONTRO
LA RITENZIONE

È polemica sul latte

FA BENE O FA
MALE ALLE OSSA?

PRIVACY E WEB

Un nuovo documento
online spiega limiti
e possibilità a scuola

Medicina naturale

COME AGISCONO
OMEOPATIA E
FITOTERAPIA SULLE
FORTI EMOZIONI

DIETA BIO-SOFICA

- 2 cm in 7 giorni

sulla silhouette

ci sono le uova dietro il successo di questo
programma di un nutrizionista italiano

Nevriti

ANCHE IL DIABETE E
LE INTOSSICAZIONI
TRA LE CAUSE DI
QUESTI DOLORI

MEDICO DI BASE

È sempre gratuito?
Deve esserci anche
nel weekend?
Le risposte ai
dubbi più comuni

**Cambiando
il tuo menu puoi
combattere le
allergie ai pollini**

Mindfulness

NON SOLO PER L'ANSIA:
FA BENE AL CUORE
E RAFFORZA LE DIFESE



alimentazione



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

Esistono degli alimenti da prediligere per mantenere la pelle in buona salute?

Sabrina, Lecce

Quando l'epidermide appare secca e irritata alcuni cibi possono fornire sostanze nutritive che le servono per rigenerarsi. La melagrana, per esempio, è ricca di polifenoli antiossidanti che proteggono dai danni dei raggi ultravioletti, combattono le

infiammazioni e aumentano il flusso sanguigno; inoltre, questo frutto contiene acido ellagico, una sostanza che si è dimostrata in grado di ridurre la degradazione del collagene, limitando così le rughe. Un altro alimento prezioso per la pelle sono le patate. Contengono sia vitamina A sia betacarotene, che proteggono l'epidermide stressata. La prima aiuta a riparare la pelle danneggiata dagli agenti atmosferici mentre il betacarotene ne rafforza la barriera protettiva. Per aumentare l'assorbimento condite le patate con l'olio d'oliva. Ci sono, poi, le uova, un vero e proprio

alimento completo per la pelle. Contengono vitamina A ed E, indispensabili per il rinnovamento cutaneo, vitamina B₅ che contribuisce alla produzione di cheratinociti (cellule che garantiscono un'epidermide sana e protetta dagli agenti esterni), omega 3, grassi buoni che favoriscono un incarnato luminoso, vitamina D, che ostacola le infiammazioni e zolfo, minerale che interviene nella sintesi del collagene. Anche arance, limoni, pompelmi e lime, ricchissimi di vitamina C, sono un potente antiossidante che può diventare un elisir di lunga vita per la pelle.



carote

RINFORZANO LA MEMORIA DEGLI ANZIANI

Le carote, ricche di carotenoidi, potrebbero essere alleate non solo della vista ma anche della memoria, soprattutto nella terza età. Lo sostiene uno studio condotto all'università della Georgia (Stati Uniti). I ricercatori hanno sottoposto i partecipanti, di età tra i 65 e gli 86 anni, a risonanza magnetica funzionale per valutare la loro attività cerebrale mentre cercavano di ricordare coppie di parole indicate in precedenza. Ne è emerso che a livelli più elevati di luteina e zeaxantina corrisponde la necessità di una minore attivazione del cervello per portare a termine il compito.

→ PER DIFENDERE LA PELLE FANNO BENE AGRUMI E MELAGRANA



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

Mio figlio di 8 anni è goloso di merendine confezionate. Si tratta di una cattiva abitudine alimentare? Sono migliori quelle dolci o salate?

Margherita, Cremona

Piacciono ai bambini perché sono gustose e alle mamme perché sono comode ma, come per tutti gli alimenti - e a maggior ragione per quelli industriali - vale la regola del buon senso e della misura: nessun cibo fa male se non si eccede.



Le merendine vanno consumate in modica quantità e sporadicamente, nella consapevolezza che una dieta alimentare deve essere sempre in equilibrio tra i macro e i micronutrienti. Assolutamente da evitare, però, è l'accoppiata "merendina-bevanda gassata" che fornisce un pieno di zuccheri e calorie, dannoso per la salute e il peso del bambino. Va sottolineato che la merenda è un'abitudine importante per un organismo in via di sviluppo. Uno spuntino spezza-fame fa sì che il piccolo non arrivi troppo affamato a tavola; questo mini-pasto fornisce un "pieno" di energia, indispensabile soprattutto se il bambino pratica sport o deve studiare. Saltando la merenda, si rischia che pasticci di continuo fino al pasto principale. Quando si parla di merenda, meglio non fossilizzarsi su un unico "break", ma abituare il bimbo a sapori diversi.



dottorssa Elena Guarneri, nutrizionista a Cremona, Brescia, Milano.

Sono in menopausa da 8 anni e ho 15 chili di troppo. Ho provato mille diete pesate (basate sulla quantità) senza risultati. Ha un'alternativa?

Laura, Milano

Purtroppo i regimi nutrizionali pesati non servono a risvegliare un metabolismo "addormentato" come quello della donna in menopausa. L'unico programma nutrizionale, valido è la nutrizione selettiva Vlcd, con cui non è necessario pesare gli alimenti. I risultati sono molto veloci e consistenti, con un calo ponderale che può arrivare fino a 8-10 chili al mese, senza dover prendere farmaci e in pieno benessere psicofisico. Prevede una prima fase di dimagrimento e una seconda di stabilizzazione che induce il mantenimento del normopeso a tempo indeterminato.

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

VIVERE SANI

e belli

RUGHE

i rimedi soft

A PARTIRE DA 150 EURO
PER ZAMPE DI GALLINA
CODICE A BARRA
E MARIONETTE

Antiossidanti

TUTTE LE PIANTE CHE
AIUTANO A CONTRASTARE
L'AVANZARE DEL TEMPO

Dimagrire con lo sport

**i 7 che consumano
più calorie**

VIVERE ECO

Un anno eliminando
il superfluo? Si può.
L'esperienza di due
giornaliste argentine

Mal d'orecchi

SCOPRI LA CAUSA CON
LA NOSTRA "MAPPA"

INTESTINO

Confermato dalla
scienza: è il nostro
secondo cervello.
Ecco perché...

- 3 KG IN 7 GIORNI

dieta *non* dieta

veloce e senza i vincoli di un regime rigido

Anno 26 - numero 10 - P.I. 03/03/2017 - 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





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

Ho 46 anni e mi ritrovo con alcuni chili di troppo. Abolire il pane dalla mia dieta può aiutarmi? Cerco anche di limitare il consumo di pasta e patate.

Maria Laura, Varese

Uno degli errori più comuni che si fanno quando si inizia una dieta è quello di eliminare pane e pasta. Questi cibi, se consumati nelle giuste proporzioni (soprattutto se integrali), così come tutti gli alimenti che contengono carboidrati complessi, non fanno aumentare di peso. Sono i grassi contenuti nel condimento che determinano l'incremento ponderale. I carboidrati complessi dei cereali e dei tuberi sono la benzina "pulita" e meno inquinante per le esigenze energetiche

delle nostre cellule. Inoltre, conferiscono un senso di sazietà che porta a mangiare meno. Per quanto riguarda il pane, meglio evitare quello preparato con farina di frumento e lievito di birra perché causa fermentazione intestinale. Va privilegiato quello integrale e a lievitazione naturale: è digeribile e si conserva di più poiché contiene i saccaromiceti che, collocandosi al centro della pagnotta, lo mantengono "vivo" per giorni.



cucinare

RISVEGLIA LA PASSIONE DI COPPIA

Non solo peperoncino, fragole e champagne. Per risvegliare la passione di coppia basta mettersi insieme davanti ai fornelli. È la condivisione dei piaceri della cucina la nuova frontiera afrodisiaca: la "Share-cooking therapy" riduce lo stress, allontana le incomprensioni e rafforza il legame sentimentale. È quanto emerge da uno studio del Polli Cooking Lab, l'osservatorio sulle tendenze alimentari. Quali sono i benefici di questa terapia? Aiuta a far comunicare i partner (82%), permette di stimolare la creatività (74%), di entrare in contatto fisico con il partner durante la preparazione dei piatti (71%), di vivere emozioni sopite (68%). Di conseguenza, consente di essere felici insieme (52%) e rafforza il legame sentimentale (48%).



→ A FARE INGRASSARE NON È LA PASTA, MA IL MODO IN CUI LA SI CONDISCE



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

Salto spesso la colazione. Vorrei, però, dedicarvi il giusto spazio anche per evitare snack a metà mattina. Che cosa è meglio mangiare?

Federica, Parma

La prima colazione è una sorta di chiodo fisso di noi nutrizionisti, se non altro perché negli ultimi anni il pranzo è stato ridimensionato rendendo inevitabile che si debba spostare al primo mattino una parte di quel che si mangiava a mezzogiorno. Che cosa consumare a colazione? Una tazza di latte o uno yogurt per chi non ha intolleranze. Caffè, orzo o tè, se non zuccherati, possono essere presi a discrezione dato che forniscono solo nutrienti secondari. Succhi di frutta privi di zuccheri aggiunti, spremute o centrifugati apportano calorie ma anche vitamine, antiossidanti e minerali. Per la quota glucidica (di zuccheri) consiglio pane, fette biscottate, cornflakes o muesli. In alternativa, biscotti, a patto di preferire quelli integrali o secchi.



dottoressa Chiara Boscaro, biologa nutrizionista agli Istituti clinici Zucchi di Monza.

D'inverno consumo volentieri gli agrumi, ma quali devo preferire? Quali sono più ricchi di proprietà nutritive?

Laura, via email



Gli agrumi sono i frutti tipici della stagione invernale e il loro consumo quotidiano permette di apportare molti benefici all'organismo. Mandarini, arance, pompelmi e mandaranci sono le varietà più note tra cui scegliere. Sono frutti molto zuccherini, ma con un contenuto calorico non troppo elevato (40-70 calorie per 100 grammi) e contengono tutti un'alta concentrazione di vitamina C, che aiuta a contrastare anemia, influenza e raffreddore. Possiamo trovare molti antiossidanti, in particolare nell'arancia rossa, contro l'invecchiamento, e potassio, come nel pompelmo, che aiuta a ridurre la pressione arteriosa e a combattere i crampi. L'alta presenza di fibra, come nei mandarini, aiuta a contrastare la stipsi. In generale, tutti gli agrumi, essendo ricchi di acqua, favoriscono la diuresi.

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

Vivere sano

e belli

- 2 KG
con la easy diet

**IN SOLI 3 GIORNI
CON EFFETTO DETOX**

SUGLI SCI

**I rischi caduta sono
in agguato: come
intervenire subito**

**Seno XL?
Tutte le
risposte sulla
mastoplastica
additiva**

I 4 MOSCHETTIERI...

**...della salute
Si trovano nei cibi
più comuni, impara
a farne scorta**

Bondage

**NON È UNA
PRATICA EROTICA,
MA UNA NUOVA
GINNASTICA!**

CHE FREDDO!

**Dalle tisane ai
massaggi, ai
pediluvi: come
farli al meglio**

Virus intestinali

**LE CURE DOLCI CONTRO
NAUSEA, VOMITO E DIARREA**

BIONDA O BRUNA?

**Prima di cambiare
colore scopri con noi
la tua personalità**

PREVENIRE E CURARE

anemia

da carenza di ferro

**è importante riconoscere i sintomi: dalla
stanchezza alle mani fredde...**

Anno 26 - numero 3 - P.I. 13/01/2017 - 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





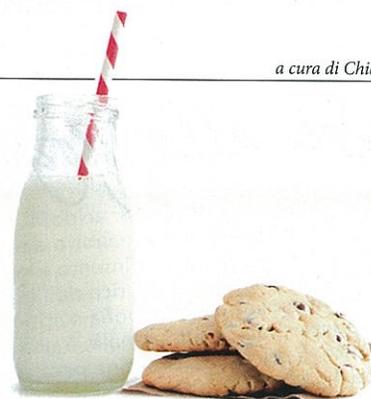
dottressa Sara Elisabetta Cordara, specialista in scienze dell'alimentazione a Milano, Alessandria e Torino.

È vero che bere bevande troppo calde, come il caffè, può essere pericoloso per la salute?

Pierluigi, Siracusa

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha riferito che non esistono prove sufficienti relative alla cancerogenicità del caffè. L'importante è che non venga bevuto troppo caldo; infatti, solo se raggiunge la temperatura di 70°C, può rientrare tra le bevande che provocano il tumore esofageo (l'ottava causa più comune di cancro in tutto il mondo). In Italia non dovremmo preoccuparci: secondo i dati di Comunicarecaffè, il quotidiano on line del settore, al bar l'espresso esce dalla macchina a una temperatura di 65°C, per perdere almeno una decina di gradi quando

viene versato nella tazza. Gli esperti dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) dell'Oms, tuttavia, lanciano un allarme sulla temperatura eccessiva delle bevande come fattore di rischio cancerogeno. Diversi studi epidemiologici hanno mostrato una correlazione positiva tra il cancro dell'esofago e le bevande molto calde. Ricerche effettuate in paesi come Cina, Iran, Turchia e Sud America, dove il tè o il mate sono tradizionalmente bevuti molto caldi (a circa 70°C), hanno fatto emergere che il rischio di tumore aumenta in proporzione con la temperatura alla quale la bevanda viene bevuta.



statistiche

ITALIANI FEDELI AL PRANZO IN CASA E ALLA COLAZIONE

Anche nel 2016 il pasto di mezzogiorno si è confermato come quello principale, consumato fra le mura domestiche in oltre 7 casi su 10. La quota più bassa di chi pranza a domicilio si registra tra gli uomini di 35-44 anni (48,9%). È quanto emerge dall'Annuario statistico italiano 2016 dell'Istat, che conferma anche un alto gradimento del Belpaese per la prima colazione. La consuetudine di farla è stabile nel tempo e riguarda 8 connazionali su 10, soprattutto donne.

→ I VEGANI DEVONO INTEGRARE LA VITAMINA B12



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

Ho 45 anni e sono leggermente in sovrappeso. Che alimenti devo privilegiare nella mia dieta quotidiana?

Silvana, Parma

L'alimentazione bilanciata consigliata per raggiungere e mantenere il peso forma prevede la suddivisione delle calorie giornaliere in almeno 3-4 pasti. Uno schema alimentare adeguato prevede il consumo di 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, 3 di carboidrati, preferibilmente integrali (pasta o riso, pane e sostituti, patate, polenta eccetera) e di una o due porzioni di fonti proteiche di origine animale: pesce, formaggi (massimo 1-2 volte alla settimana) e, per il resto, carni rosse e bianche con preferenza per quest'ultime. È importante, inoltre, bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e limitare il consumo di snack dolci e salati, bibite e bevande zuccherate. Inoltre, non dimentichi un'attività fisica regolare.



dottor Luigi Torchio, omeopata ed esperto in medicina naturale a Torino.

Ho una figlia di 15 anni che ha deciso di diventare vegana. Finora ha perso due chili, apparentemente sta bene, ma io sono preoccupata per le possibili carenze. Mi potrebbe dare dei consigli?

Katia, via email

Negli ultimi due anni, l'American dietetic association e altre autorevoli società scientifiche hanno dichiarato che la dieta vegana, correttamente condotta, è adatta a tutte le fasi della vita, compresa quella della crescita. Le consiglio di preparare primi piatti a base di cereali integrali (riso, orzo, farro, mais, kamut), specialmente quelli ad alto tenore proteico (grano saraceno, amaranto, quinoa) che possono contenere anche il 15% di proteine. A questi primi piatti si abbinano i legumi che, se consumati in mix, contengono tutti gli aminoacidi essenziali per

l'organismo (piselli, fagioli, soia, ceci, lenticchie, fave). Anche i derivati macrobiotici come tofu, seitan e tempeh contengono un'alta percentuale di proteine. Come contorno le consiglio abbondanti quantità di verdura mista di stagione, frutta e una trentina di grammi al giorno di frutta secca a guscio (noci, mandorle, pinoli) semi di zucca, lino, chia) che contiene proteine, grassi "buoni" omega 3, magnesio, minerali e fosfolipidi. Le ricordo che è importante l'integrazione di vitamina B12, che rappresenta l'unico reale pericolo di carenza nell'alimentazione vegana.



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

Viversani

e belli

CON IL LIBRO
LE DIETE
dopo le feste
SUPER VELOCI

LABBRA

con i filler

**DOPPIA AZIONE:
MENO RUGHETTE
E PIÙ VOLUME**

TIROIDITE DI HASHIMOTO

**Come riconoscere
questa infiammazione
cronica**

Glutei ok

**LO SQUAT, ANCHE DA
FARE A CASA POCHI
MINUTI AL GIORNO**

**Pressione alta:
uno studio rivaluta
un vecchio (nuovo)
farmaco**

COLLAGENE

**Non solo creme: oggi si
prende per bocca per
sembrare più giovani**

La curcuma

**LE SUE PROPRIETÀ
E LE RICETTE
PER GUSTARLA
AL MEGLIO**

EMORROIDI

**Che cosa c'è da
sapere su farmaci,
interventi
e stile di vita**

MEDICINA DOLCE

cervicale

stop ai farmaci

fitoterapia e omeopatia per bloccare il dolore

Anno 26 - numero 2 - 13 gennaio 2017 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI



alimentazione



dottorssa Claudia Delpiano, dietista del Centro per i disturbi alimentari del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro (Bg), Gruppo ospedaliero San Donato.

Sono celiaca e intollerante a latte e uova. Non mi sento mai sazia e, a volte, mangio un pacco di gallette di riso. Come posso sostituirle?

Linda, via email

Per raggiungere un buon equilibrio tra fame e sazietà, nell'arco della giornata bisogna cercare di consumare pasti il più possibile strutturati, in cui non deve mai mancare una quota di fibra data dalla

verdura. Come spuntino pomeridiano consiglio frutta fresca, cotta, frullata, yogurt vaccino magro (ricordo che è privo di lattosio) o di soia, al quale è possibile aggiungere un cucchiaino di semi di chia che sono naturalmente privi di glutine, ricchi in fibra e hanno un'elevata capacità di assorbire acqua, formando un gel che conferisce un prolungato senso di sazietà. Vanno bene anche torte o biscotti casalinghi, cucinati con farine senza glutine sia dietoterapiche. Nelle ricette dei dolci, al posto delle uova può mettere mezza banana o mezza mela schiacciata oppure un cucchiaino di semi di chia o di lino macinati finemente con l'aggiunta di 3 cucchiaini di acqua.



dottorssa Federica Grandi, dietista al Centro per i disturbi alimentari del Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro (Bg), Gruppo ospedaliero San Donato.

Ho letto che la carne rossa e gli affettati dovrebbero essere eliminati dalla dieta perché favorirebbero i tumori. È vero?

Paola, Roma

L'arc, International agency for research on cancer, ha recentemente pubblicato su Lancet, nota rivista scientifica, un articolo che afferma l'esistenza di una relazione positiva, seppur lieve, tra il consumo di carni rosse e trasformate e la cancerogenesi (ossia il processo di formazione dei tumori): un consumo quotidiano di 100 grammi di carne rossa e di 50 grammi di carne trasformata aumenterebbero rispettivamente del 17% e del 18% il pericolo di formazione di un tumore, in particolare del colon-retto. Il rischio, quindi, di sviluppare una malattia oncologica non è molto più elevato di altri fattori di rischio come l'eccesso di zuccheri raffinati, molto spesso sottovalutati, o il consumo di alcol. All'interno di un regime dietetico equilibrato trovano spazio anche moderate porzioni di salumi e carne rossa, fonte di proteine nobili, vitamine del gruppo B, ferro e zinco.



→ NEI DOLCI SOSTITUIRE LE UOVA CON UNA BANANA SCHIACCIATA



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

Mio figlio ha 16 anni, è alto 184 cm e pesa 51 kg. È molto magro, anche se mangia tanto e di tutto. Che cosa deve fare per mettere qualche chilo?

Antonella, Taranto

Effettivamente, il peso che indica in relazione all'età e all'altezza rientra nei limiti del sottopeso. Sarebbe necessaria un'accurata valutazione delle abitudini alimentari di suo figlio per poter comprendere se il rapporto tra "entrate" (calorie introdotte) e

"uscite" (calorie consumate) è corretto e se tutti i fabbisogni nutrizionali - in questa età molto elevati - sono sufficientemente soddisfatti. Solo dopo questa attenta valutazione sarà possibile comprendere se la quantità di calorie introdotte (anche in relazione al tipo di attività fisica praticata) è nella norma e studiare un regime alimentare mirato al fine di assestare il peso di suo figlio entro limiti più vicini al normopeso. Le consiglieri perciò di rivolgersi a un nutrizionista della sua città.



alimenti

QUELLI GUSTOSI NON FANNO SEMPRE INGRASSARE

Non è sempre vero che "se un cibo è appetitoso, di sicuro fa ingrassare". Secondo uno studio pubblicato sulla rivista "Physiology & behavior" dai ricercatori del Monell chemical senses center di Philadelphia (Usa), gli alimenti gustosi non provocano necessariamente un aumento di peso. Per dimostrarlo i ricercatori hanno realizzato alcuni esperimenti su dei topolini, somministrando loro alimenti diversi. «Anche se abbiamo nutrito i topi con diete deliziose, non abbiamo constatato un eccessivo aumento di peso» spiegano i ricercatori. Comunemente si sostiene che se un cibo è gustoso deve fare ingrassare, ma questo studio suggerisce che non è così e invita a imparare a realizzare alimenti sani, ma anche appetitosi.

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