

VIVI sani

e belli

SENZA LATTE...

Volete eliminarlo dalla vostra alimentazione? Occhio, perché rischiate d'ingrassare!

Miele di Manuka

PER ACNE, GASTRITE O MAL DI GOLA: SCOPRI QUESTO NUOVO ANTIBIOTICO NATURALE

RIMEDI DOLCI

Contro i radicali liberi e con effetto detox: ecco le erbe allunga-vita

VERO/FALSO

macchie

di chi è la colpa?

il sole sì, ma anche l'età, la predisposizione e alcuni farmaci... Come orientarsi tra i cosmetici

LA DIETA

lunch box

CON TANTE ALTERNATIVE DA PORTARE AL LAVORO E PERDERE FINO A 2 KG E MEZZO IN 7 GIORNI

UN DOLORE AL PETTO?

Può essere angina. Ma se non passa in fretta, subito al Pronto soccorso

Depressione (non solo) d'autunno

Farmaci, psicoterapia e stile di vita che fanno stare meglio

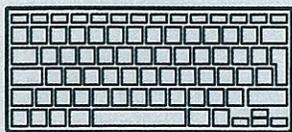
Stop al fumo

QUALI CIBI TI AIUTANO A SMETTERE?



domande&risposte alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



Il mio bambino di sei anni ha cominciato la scuola elementare. Come devono essere la sua prima colazione e gli altri pasti della giornata?

Alba, Arezzo



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

Un'alimentazione equilibrata è indispensabile, fin dal mattino, per la salute del suo bambino: aiuta il cervello che ha bisogno di energia per affrontare le ore di studio e contrasta obesità e sovrappeso. Il mio consiglio è di prevedere a colazione una parte di carboidrati come pane o fette biscottate oppure cereali, meglio se integrali, con latte o yogurt. Può utilizzare anche una piccola quantità di marmellata o miele da spalmare. Per la merenda preferire frutta fresca di stagione oppure uno yogurt magro. Consumare tre porzioni di frutta e due di verdura al giorno per assicurare vitamine, sali minerali e fibre. I dolci andrebbero mangiati con moderazione (gelati o pasticceria una volta alla settimana); limitare lo zucchero aggiunto e le bibite zuccherate, prediligere frullati o spremute, a tavola bere solo acqua. Consiglio, infine, di prevedere il pesce almeno due-tre volte alla settimana, cotto al vapore o in forno.

Intestino

UN AIUTO DAL SUCCO DI CILIEGIE

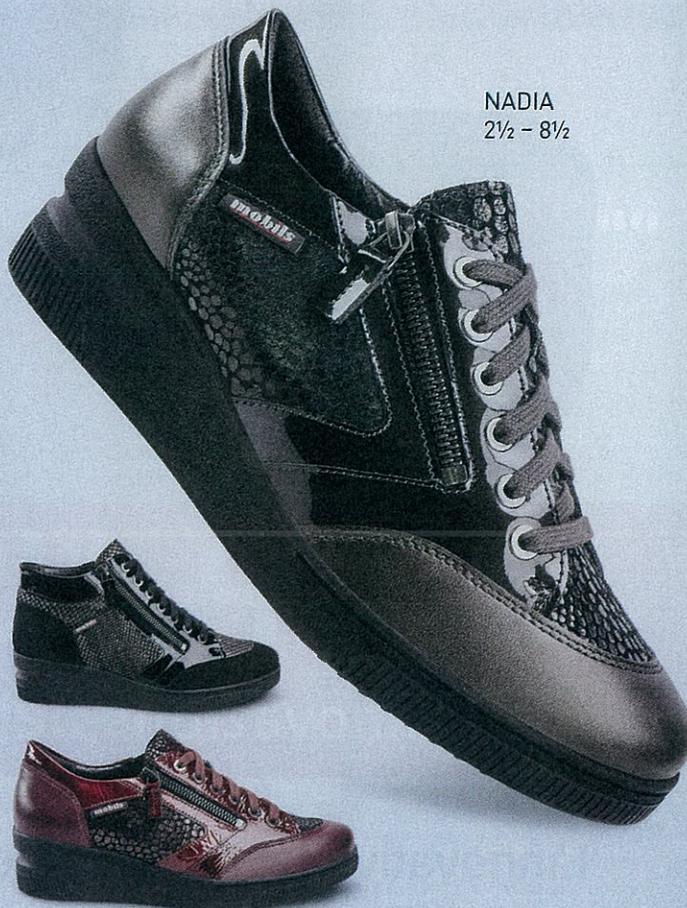
Il consumo quotidiano di succo di ciliegie potrebbe migliorare la salute dell'intestino in soli cinque giorni. Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista Journal of nutritional biochemistry, secondo cui, grazie all'elevata presenza di polifenoli, questi frutti avrebbero la capacità d'influenzare positivamente la composizione del microbiota intestinale. Tutti i partecipanti alla ricerca, infatti, hanno mostrato un aumento della presenza di batteri buoni nell'intestino.

Scrivete a
Viversani e belli

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

mobils ergonomic

NADIA
2½ - 8½



IL PIACERE DI CAMMINARE COMODI

4 SEGRETI DEL COMFORT

- ✓ **MORBIDA IMBOTTITURA INTEGRALE**
Contro compressione e sfregamento.
- ✓ **TECNOLOGIA SOFT-AIR**
Per un appoggio morbido come su un tappeto erboso.
- ✓ **TAGLIA CONFORTEVOLE**
Estremamente gradevole da indossare.
- ✓ **SOLETTA INTERCAMBIABILE**
Anche per plantari personalizzati.



Per ricevere gratuitamente il catalogo
spedire il coupon a:

MOBILS INTERNATIONAL, VIA B. BUOZZI, 12, I-39100 BOLZANO
info.it@mephisto.com

Nome _____ VI
Cognome _____
Via _____
CAP/Città _____

Vive *anni* e belli

ALLARME POLMONITE

**L'esperto consiglia:
attenti all'acqua...
ma quella che respirate!**

braccia *scolpite*

**ORA È POSSIBILE:
CON LA NUOVA
RADIOFREQUENZA
E... SENZA BISTURI!**

Decreto dignità

**LE NUOVE NORME
PER PRECARI, UNDER 35,
DISOCCUPATI E AZIENDE**

HAI IL TORCICOLLO?

**Occhio agli ultimi tuffi,
all'aria condizionata
e alla postura**

- 2 KG IN 7 GIORNI

che tipo sei? *ecco la tua dieta*

**malinconica, compulsiva, edonista o sociale:
dicci come mangi e scoprirai come dimagrire!**

Sei distratta

**PORTA IN TAVOLA
SALMONE, KIVI
E FRUTTA SECCA**

GOTTI

**Un nuovo farmaco
tiene sotto controllo
gli acidi urici**

Angelica, calendula, cicoria e alte...

**Scegli le erbe
di campo per
scacciare i malanni
di stagione**

Anno 27 - numero 39 - 21/9/2018 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI



VIVERSANI *e belli*

DIRETTORE RESPONSABILE
Monica Sori

Redazione

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

Coordinamento grafico

Claudia Rega

Progetto grafico

Stefania Megazzini

Grafica

Elisabetta Capra, Rossana Colnago, Marica Gaiati, Debora Piccolo,
Valentina Salmaso, Marina Strignano

Fotografie e illustrazioni

Adobe Stock, Fotogramma, Gallery Stock, Getty Images, IPA, IStock, Jump,
Karmapressphoto, La Camera Chiara, Marka, Masterfile,
Photo Rossmagenta, Shutterstock, Viero

Foto di copertina: IStock

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.

Le richieste di arretrati vanno indirizzate a: VIVERSANI E BELLI - Ufficio Arretrati - Corso di Porta Nuova, 3/A - 20121 Milano

Servizio arretrati: tel. 02/66505964

Abbonamento annuale: solo in versione digitale a € 35 tramite il sito www.miabbono.com

Servizio abbonamenti: tel. 02/21119592 - fax 030/772385 - 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: PRESS-DI ABBONAMENTI S.P.A. Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI).



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, Trento e Mantova Sara Boni, cell. 348/3300809; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova Se2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Chèric Lignèrè, 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, 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 Antonino Ancanora via Montecapri, 8, 50026 S. Casciano in Val Di Pesa (FI), cell. 335/6191917; Lazio Raffaella Ruzzini, via Lamberto Vignoli 76/78, 00123 Roma, cell. 335/8192637, tel. 06/35454135; Puglia e Basilicata MPS di Silvio Pellicano via Mulini 50, 70043 Monopoli (Ba) tel. 3335999290; Campania Kromo - Gina Cuomo, consulente marketing per la vendita regione Campania, via Francesco Paolo Tosti 6, 80034 Marigliano (Na) tel. 081/0147744 - cell. 348/2417378; 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: NLAG 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. 8480 del 21.12.2017



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



PUBBLICAZIONE ISCRITTA ALLA FEDERAZIONE
ITALIANA EDITORI GIORNALI

SERVIZIO ABBONAMENTI

telefonare al numero:
02/21119592
www.miabbono.com

SERVIZIO ARRETRATI

telefonare al numero:
02/66505964

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 24 AL 28 SETTEMBRE



PEDIATRIA
Lucia Romeo,
pediatra a Milano.

lunedì
24
10-12



GINECOLOGIA
Filippo Murina,
medico chirurgo, ginecologo
a Milano.

lunedì
24
15-17.30



UROLOGIA
Oreste Risi,
urologo a Milano.

martedì
25
15-17.30



PEDAGOGIA
Alessandra Volpato,
pedagogista, docente di scuole
dell'infanzia, esperta in problematiche
dell'età scolare a Padova e Venezia.

mercoledì
26
10-12



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

mercoledì
26
15-17.30



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

giovedì
27
15-17.30



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

venerdì
28
15-17.30

NUMERO VERDE

800-580073



VIVERSANI

e belli

PUNTO VITA OK!

Averlo sotto gli 80 cm è d'obbligo. Che fare? Esercizi, cosmetici e consigli alimentari

viso + corpo

dopo l'estate

CORRI AI RIPARI CON LA CARBOSSITERAPIA (PER IDRATARE) E LA BIORIVITALIZZAZIONE (PER RIGENERARE)

In cucina

PICCOLI TRUCCHI PER SEMBRARE "UNA CHE SE NE INTENDE"

cuore e batticuore

TROPPO LENTO O TROPPO VELOCE? OPPURI "BALLERINO"? IMPARA A RICONOSCERE IL SUO RITMO

La dieta super idratante

EFFETTO DETOX DI FINE ESTATE PUOI PERDERE 2,5 KG

OMEOSTASI

Scopri cos'è e come ottenere l'equilibrio delle emozioni (... e la felicità)



c'è un nuovo giornale!

TUTTO SU... green

2 giornali a soli 2 euro



**La dieta sequenziale
I superfood a km 0
La moda solidale
Il riciclo creativo
I cosmetici naturali
Le ricette veggie
Il fitness "verde"
Lo sharing**

domande&risposte

alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



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

Soffro di ipercolesterolemia e da un po' di tempo curo la mia alimentazione scegliendo cibi meno grassi e consumando molti vegetali. Ho letto che il bergamotto possiede delle proprietà nutrizionali utili per l'abbassamento del colesterolo...

Stefano, Milano

In farmacopea, è noto il potere antisettico e antibatterico del bergamotto. In gastronomia, si usa come contrasto sui cibi a tendenza dolce, costituendo un interessante abbinamento con crostacei, astici, scampi, aragoste e gamberi. In effetti, questo agrume ha anche proprietà terapeutiche. Recenti studi hanno dimostrato come l'olio essenziale di bergamotto, antiossidante naturale, sia in grado di ridurre i danni endoteliali e la degenerazione cellulare. Il succo e l'albedo (la parte bianca) presentano un alto contenuto di flavonoidi e glicosidi che hanno mostrato, nelle persone con iperlipidemia, iperglicemia e sindrome metabolica, un effetto sull'abbassamento del colesterolo totale, dell'Ldl, dei trigliceridi e della glicemia a digiuno.



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

Ho eseguito una rettoscopia che ha evidenziato la presenza di diverticoli: può dirmi quali cibi posso mangiare?

Anna, Lecco

Posso indicarle quello che chi soffre di diverticoli dovrebbe evitare, ossia cibi piccanti, fritti e grassi, le spezie di tutti i generi, la verdura cruda e il cioccolato. Inoltre, la cosa migliore da fare è mantenere la regolarità intestinale creando le condizioni per

avere evacuazioni quotidiane e feci morbide. Un ulteriore consiglio che posso darle è di fare almeno quattro cicli annuali di fermenti lattici arricchiti di prebiotici, sostanze che sono benefiche per l'intero apparato.

Peso **BASTA UNA NOTTE INSONNE...**

Che dormire male avesse delle conseguenze sulla linea lo si sapeva, ma un nuovo studio svedese, pubblicato su "Science advances", aggiunge un dato: basta una sola notte insonne a innescare i meccanismi che portano a immagazzinare grasso e a indebolire i muscoli. I ricercatori hanno analizzato campioni di grasso e muscoli in 15 maschi, in due mattine diverse: dopo una notte di sonno ristoratore e dopo una in bianco. Nel secondo caso i risultati hanno rivelato segni di danni alle proteine muscolari e alti livelli di metaboliti coinvolti nel processo di accumulo dei grassi.

→ AI BIMBI IN ETÀ SCOLARE DOLCI SÌ, MA UNA VOLTA LA SETTIMANA



dotto**ressa** Paola Caminiti, nutrizionista e medico esperto in omotossicologia, medicina a indirizzo estetico a Milano e a Saronno (Va).

Il mio bambino di sei anni sta per iniziare la prima elementare. Come devono essere la colazione e gli altri pasti della giornata?

Alba, Arezzo

Un'alimentazione equilibrata è indispensabile per la salute del suo bambino. Per la colazione, le consiglio una parte di carboidrati (zuccheri complessi necessari al cervello) come pane o fette biscottate oppure cereali, meglio se integrali, con latte o

yogurt. Può utilizzare anche una piccola quantità di marmellata o miele da spalmare. Per spuntini e merende è buona norma preferire frutta fresca oppure uno yogurt. In generale, vanno consumate tre porzioni di frutta e due di verdura al giorno, per

assicurare vitamine, sali minerali e fibre. Non va esclusa la frutta secca (10-20 grammi al giorno vanno bene come gustoso spuntino). Nell'alimentazione di suo figlio, poi, è bene sia presente il pesce almeno due-tre volte alla settimana, cotto al vapore o in forno.



**Scrivete a
Viversani e belli**

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

Viversani

e belli

SENZA dieta

SCOPRI CHE COSA
INFLUENZA IL
SOVRAPPESO,
CHE NON C'ENTRA
CON IL CIBO

FOTOFOBIA

La luce del sole
ti dà fastidio?
Trova la causa
con la nostra
"mappa"

In forma in vacanza

APPROFITTA DEL MARE,
DEI MONTI O DEL LAGO
PER UN PROGRAMMA
FITNESS + COSMETICA

Capelli in spiaggia

DALLE BEACH WAVES
AL RACCOLTO
MORBIDO, COPIA
DALLE TOP MODEL

MEDICINA DOLCE

Abbassa la
pressione, migliora
la digestione, cura i
traumi: quali rimedi
portarsi in montagna

Non eliminare lo zucchero!

È un errore e non è
il solo (a fin di bene)
quando si parla di
alimentazione

Anno 27 - numero 33 - P.I. 10/8/2018 - 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



c'è un nuovo giornale!

TUTTO

SU...
i colori

2
giornali
a soli
2 euro



+ salute
+ energia
+ linea
+ relax...
... ma prima
scopri di che
colore sei con
il nostro Test!

Viversani

e belle

PANCIA *piatta*

**SGONFIATI
CON LA DIETA CHE
MIGLIORA ANCHE
LA DIGESTIONE**

**TEST: tu
come cammini?**

**È UN INDICATORE
DI PERSONALITÀ,
ANCHE PER
CAPIRE GLI ALTRI...**

BEAUTY STAMINALI

**Saranno la rivoluzione
dell'antiage e
del rimodellamento.
Per ora le usano
in Svizzera**

**Aiuto, dimagrisce
DALL'IPERTIROIDISMO
AL DIABETE ALLI
CELIACHIA: QUANDO
PERDERE PESO È UN
SINTOMO**

CHERATOSI SOLAR

**Colpisce la testa
degli uomini
(calvi) e può essere
un problema,
non curabile**

**Triglicerici
Si curano
a tavola, ma
senza abolire
i grassi**

Anno 27 - numero 29 - P.I. 13/7/2018 - settimanale - Poste Italiane Spa - in abb. post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI



c'è un nuovo giornale!

TUTTO SU...
la medicina dolce

**2
giornali
a soli
2 euro**



**senza
farmaci**

- cefalea
- ipertensione
- cistite
- insonnia
- colesterolo

domande & risposte

alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



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

Ho sentito dire che l'alcol, oltre a creare dipendenza, può essere un fattore di rischio per alcune malattie. È vero?

Manola, Cosenza

L'alcol non è un nutriente indispensabile come lo sono le proteine della carne o i carboidrati della pasta. Quando viene consumato in quantità eccessiva diventa tossico: se si inizia a bere troppo o con una certa regolarità, può indurre seri danni alle cellule di molti organi. Gli effetti dell'alcol etilico (o etanolo) si producono con rapidità perché viene assorbito nel sangue molto velocemente. Gran parte della sostanza ingerita (circa il 90%) subisce una trasformazione attraverso il fegato, dando vita a composti dannosi per l'organismo. La quantità non metabolizzata (fra il 2 e il 10%) viene eliminata grazie all'attività di reni e polmoni. L'Agenzia internazionale della ricerca sul cancro ha classificato l'alcol come agente cancerogeno per la sua provata capacità di favorire la comparsa di neoplasie a bocca, faringe, esofago, laringe, seno, colon, fegato e pancreas. In totale, circa il 10% dei tumori che colpiscono i maschi e il 3% di quelli che interessano le femmine, sono attribuibili al consumo di alcolici. Esiste, però, una dose giornaliera accettabile che si può assumere: non vanno superati i 20-40 g per gli uomini e i 10-20 g per le donne.



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

Consumo spesso yogurt naturale, come spuntino o a colazione, in sostituzione del latte. So che contiene probiotici benefici per la salute dell'organismo. Mi può spiegare come agiscono?

Graziella, Milano

La qualità nutrizionale dello yogurt ricalca quella del latte, con il vantaggio di una migliore digeribilità del lattosio e di un apporto calorico che resta basso. Il termine probiotici si riferisce ad alcuni microrganismi viventi che possono esercitare un effetto protettivo o comunque utile sull'intestino, migliorando

le proprietà della microflora locale. Questi microrganismi per svolgere la loro attività devono essere vitali e sopravvivere all'azione dei succhi gastrici e biliari. Devono, poi, avere un'elevata capacità di colonizzare l'intestino e, quindi, di ostacolare l'insediamento di eventuali batteri rafforzando così il sistema immunitario. Lo yogurt deve provenire dalla fermentazione del latte ottenuta mediante colture miste di due batteri: il *Lactobacillus bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*. La conseguenza è la trasformazione del lattosio in acido lattico e il caratteristico cambiamento del sapore.



Carne

IL CONSUMO È CRESCIUTO DEL 5%

Gli italiani tornano a consumare tanta carne: nel 2018 c'è stata, infatti, una storica inversione di tendenza nella spesa delle famiglie del Bel Paese. Il consumo di carne è cresciuto di oltre il 5%, il valore più alto degli ultimi 6 anni, che avevano invece fatto registrare un calo nei consumi di questo alimento. È quanto emerge da un'analisi Coldiretti relativa al primo trimestre di quest'anno.

→ UN BICCHIERE DI VINO CONTIENE CIRCA 12 GRAMMI DI ALCOL



dottoressa Elena Guarnieri, nutrizionista a Cremona, Brescia, Milano.

Devo mettere una protesi al ginocchio, ma oltre a essere in menopausa sono in sovrappeso di 20 chili e la tiroide funziona male. Come posso fare?

Loredana, Roma

L'ipofunzione tiroidea associata all'età della menopausa conduce a un rallentamento delle funzioni metaboliche, pertanto difficilmente una dieta con restrizioni autogestite permette di ottenere un dimagrimento concreto. Per lei, è particolarmente indicata

la ritmonutriterapia che riorganizza l'asse metabolico, garantendo una perdita di peso anche fino a 10 chili al mese. Questo approccio nutriterapico è particolarmente consigliato nelle donne in menopausa, ma anche nelle persone affette da ipotiroidismo, diabete di

tipo 2, ipertensione arteriosa, sedentarietà, sindrome metabolica. Il metodo consente, dopo il calo ponderale, di stabilizzare il normopeso e di non recuperare i chili perduti, grazie a una fase post-dimagrimento, di consolidamento del metabolismo.



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

VIVO *e belli* anni

TUNNEL "Hoblerone"

SE VUOI **GLUTEI** SODI
COME VEDI SUI SOCIAL,
IL PROGRAMMA
SPORT + COSMETICI

VARICI

Dai consigli
agli interventi
efficaci ma soft per
eliminarle

Problema sudore?

CHE IMBARAZZO CON
IL CALDO! COMINCIA A
SCEGLIERE I CIBI GIUSTI

BEAUTY TEST

Rispondi alle nostre
domande e scopri
qual è il profumo
della tua estate!

- 2 KG IN 5 GIORNI

**Prima
di una cura**
LE DOMANDE
OK DA FARE AL
MEDICO PER NON
SBAGLIARE
CON I FARMACI

Biologico
Esistono davvero
i prodotti
green? Come
riconoscerli

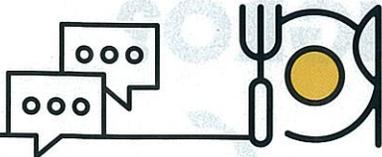
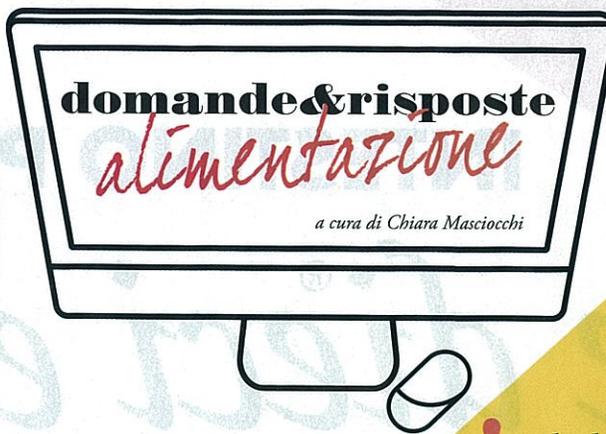
IN UNA SETTIMANA
In spiaggia,
da domenica
a sabato, uno sport
diverso per
la tua forma

la dieta *dei 5 fattori*

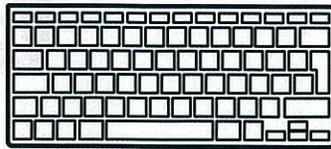
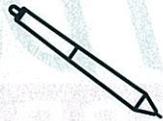
è il numero magico che ricorre nell'approccio
dimagrante del trainer di Hollywood

Anno 27 - numero 28 - P.I. 6/7/2018 - 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/M17





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

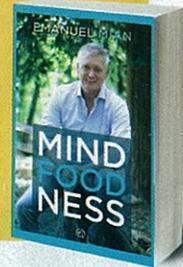


da leggere

PER DIMAGRIRE, CERCA LA FELICITÀ

Mettersi a dieta è un'impresa difficile perché entrano in gioco aspettative e nervosismi che rischiano di compromettere il risultato. Questo libro suggerisce un nuovo approccio per dimagrire che parte dalla ricerca della felicità. Perché il peso che si deve perdere è, prima di tutto, quello dei nostri pensieri.

Mindfoodness
Emanuel Mian
Mind Edizioni
euro 14,90



Consumo diverse volte a settimana le patate in sostituzione del primo piatto. Un collega mi ha riferito che contengono solanina, un composto tossico che può recare danni alla salute. È vero?

Mario, Bergamo

Molti pensano erroneamente che sia meglio non consumare patate per la presenza di solanina. Si tratta di un glicoalcaloide (un alcaloide legato a uno zucchero) che è presente in tutta la pianta, foglie, fusto e tuberi, come difesa naturale. La buona notizia è che è presente solo in superficie. Per questo motivo è importante sbucciare sempre le patate andando anche più in profondità se ci sono parti verdi che ne rivelano la presenza. Togliendo la buccia si elimina l'80% di questo alcaloide che non si degrada con la cottura. Il rimanente 20% viene, quindi, ingerito ma gran parte è espulso principalmente attraverso le urine, mentre il resto si degrada lentamente in quantità insufficiente per creare danni, per altro molto rari. Contengono più solanina le patate novelle soprattutto se molto piccole e immature, quelle avvizzite e vecchie e quelle con le gemme o con parti verdi.



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

Mio padre ha il morbo di Crohn. Che cosa dovrebbe evitare a tavola? Mi potrebbe dare qualche consiglio?

Lucia, Milano

Il morbo di Crohn è una malattia infiammatoria intestinale di cui non si è ancora scoperta la causa principale. In ogni caso, per evitare che il problema peggiori è bene seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, priva di insaccati, grassi saturi, alcolici e bibite gassate. In generale, bisogna

preferire carni e pesci magri, preferibilmente cotti al vapore, verdure e ortaggi privi di semi e latticini light. Ovviamente è importante cucinare gli alimenti in modo semplice utilizzando pochi grassi ed evitando per esempio le fritte.

→ PER LIMITARE LA SOLANINA MEGLIO SBUCCIARE SEMPRE LE PATATE



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

Sento molto spesso parlare dei sali minerali. Può indicarmi le loro funzioni benefiche?

Arianna, Ferrara

I sali minerali sono elementi nutritivi necessari al mantenimento della salute dell'organismo. Sono dei composti inorganici che aiutano a mantenere l'equilibrio idro-salino, producono l'energia necessaria per l'organismo e sono parte essenziale di molti tessuti. Sono presenti in

una piccolissima parte del nostro corpo, solo il 6-7%, il quale non essendo in grado di produrli deve procurarsi attraverso l'alimentazione, ma la loro presenza è fondamentale. Per questo, negli stati di carenza, vengono sempre suggeriti sotto forma di integratori.

Come le vitamine non possono essere sintetizzati in modo autonomo, ma solo assimilati attraverso l'acqua e gli alimenti. Ogni sale minerale assolve a una specifica funzione. I principali sono: calcio, magnesio e fosforo che prendono parte alla formazione di denti e scheletro.



Viversani

e belli

FILI

di giovinezza

LA NUOVA TECNICA
"EFFETTO TIRAMISÙ"
PER VISO, BRACCIA,
COSCE E GLUTEI

Mal di testa?

**Ci pensa
l'osteopata! Tre
metodi manuali
per scacciare
il dolore**

TONICHE IN 10 MINUTI

Con la camminata
breve, ma
veloce, torni in
forma senza stress

FEGATO SANO

Depuralo con erbe,
gemme, fiori e granuli

A te quale manca?

CALCIO PER
L'INSONNIA, FERRO
ANTISTANCHEZZA...
SCOPRI IL MINERALE
DI CUI HAI BISOGNO

DIMAGRIRE IN LEGGEREZZA

la dieta

dello yogurt

**A colazione, nei dolci, con la carne e il pesce:
- 2 chili in 1 settimana con tre vasetti al giorno**

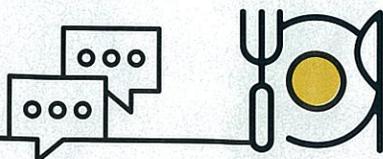
Anno 27 - numero 27 - P.I. 29/6/2018 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/M17



domande&risposte

alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi

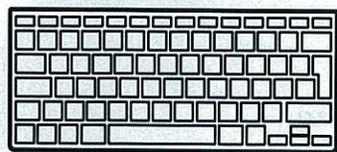


dottor Luca Mattiocco, biologo nutrizionista a Milano, Portici (Na) e a Rodengo Saiano (Bs).

Sono a dieta da circa un mese. Ho eliminato il consumo di pane nel corso della giornata e ho pensato di sostituirlo con cracker e grissini che sono per me più facili da utilizzare. Vorrei chiederle se la mia scelta è corretta.

Grazia, Roma

Oggi si consuma sempre meno pane. La tradizionale dieta mediterranea aveva nei cereali e nei legumi la sua base energetica, ma oggi è in declino, incalzata da soluzioni industriali che non tengono conto del particolare ruolo nutrizionale e simbolico dei singoli alimenti. Non c'è motivo di abbandonare il consumo del pane (purché non sia addizionato con grassi, latte o altri ingredienti che non siano acqua, lievito e farina semi-integrale) ma, piuttosto, occorre equilibrarne le quantità con gli altri cibi amidacei che si utilizzano nella giornata. La sostituzione del pane con cracker o grissini non è una scelta ragionevole, dal momento che per il confezionamento di questi prodotti si utilizzano anche dei grassi che non sono consentiti nel pane comune. Inoltre, hanno perduto l'acqua di cui è ricco il pane, perciò conterranno, a parità di peso, più calorie.



dottoressa Paola Caminiti, nutrizionista a Milano.

È vero che a tavola possiamo prevenire e contrastare i livelli alti di colesterolo? Che cosa bisogna mangiare? Quali alimenti vanno evitati?

Andrea, Bolzano

Il problema del colesterolo alto nel sangue si può contrastare limitandone innanzitutto l'assunzione con la dieta. Sono ricchi di colesterolo: tuorlo d'uovo, burro, frutti di mare, salumi e formaggi grassi, tutti alimenti che dovrebbero essere consumati con moderazione. Le consiglio di usare il riso integrale germogliato con acqua di sorgente. A differenza del riso bianco è

più ricco anche di aminoacidi, vitamine e sali minerali, e offre una buona quantità di magnesio, fosforo, potassio, selenio, rame, zinco e altre vitamine (E, K e del gruppo B) e svolge un'ottima azione anticolesterolo. Ma questo può non essere sufficiente: va ricordato che soltanto il 20% del colesterolo deriva dall'alimentazione, mentre la parte restante viene prodotta dall'organismo.

Carne

È IN ARRIVO L'HAMBURGER SINTETICO

L'hamburger sintetico creato in laboratorio dalle mani di uno scienziato-chef sarà realtà entro il 2021, quando il prodotto arriverà in commercio. La creazione di questo alimento in vitro (o proteina "pulita", come viene chiamata in Usa) comporta l'estrazione di cellule staminali dalla carne tradizionale, che vengono poi coltivate e moltiplicate per arrivare al prodotto finito. Le cellule iniziano a formare nuovi tessuti muscolari, che si moltiplicano fino a produrre un hamburger vero e proprio dopo 9 settimane.

→ I FRUTTI DI MARE SONO TRA I CIBI PIÙ RICCHI DI COLESTEROLO



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

Il mio peso non è sempre uguale: a che cosa sono dovute le oscillazioni quotidiane?

Lidia, Brindisi

Diversi fattori influenzano in modo fittizio il nostro peso corporeo. Per prima, la quantità di acqua nell'organismo: può variare anche di 2 chili da un giorno all'altro. Se si assume abitualmente molto sodio (a quanti capita di pesare di più per esempio, dopo, una pizza?) si avrà una

ritenzione idrica maggiore. Inoltre, bisogna considerare il glicogeno muscolare: rappresenta il deposito di carboidrati che abbiamo nei muscoli e nel fegato. Durante una dieta dimagrante, ma anche durante un'attività fisica intensa di durata superiore a 30-40 minuti, può

diminuire molto con un dimagrimento fittizio fino a oltre 1 chilo, ma appena si integrano nuovamente i carboidrati si peserà di più. È bene pesarsi una volta alla settimana, sempre nello stesso giorno, di mattina, appena dopo avere urinato e a digiuno.



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

Anno 27 - numero 26 - P.I. 22/6/2018 - 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/M17

VIVERE SANI

e belli

O.M.M.

in un minuto!

**ECCO LA NUOVA
MEDITAZIONE: RITROVI
TE STESSA E STAI MEGLIO
CON GLI ALTRI**

Macchie bianche

**D'ESTATE SONO
UN PROBLEMA?
SE LE RICONOSCI
SAI ANCHE COME
CURARLE**

TI SENTI STANCA?

**Con frutta secca,
liquirizia e acque
aromatizzate
la pressione "risale"**

Capillari

**SCOPRI CON LA NOSTRA
"MAPPA" SE SONO FRAGILI**

- 2 CHILI IN 7 GIORNI

la dieta

Kickstart

**con il programma 100% veg perdi peso,
acceleri il metabolismo e abbassi il colesterolo**

Mangi in fretta?

**SBAGLIATO! SE CONTI
FINO A 30 DIMAGRISCI
E DIGERISCI MEGLIO**

4 trattamenti per 4 obiettivi

**rassodante, detox,
rivitalizzante,
rilassante: scegli
il tuo prima
di partire!**

FAI PIÙ SOLDI

**Vendite online, test
di prodotti, sondaggi:
per arrotondare prova
con i "gig work"**

Fiori per guarire

**QUELLI AUSTRALIANI
COMBATTONO L'ANSIA
E IL CATTIVO UMORE**

8.002.6



9 771124 24009

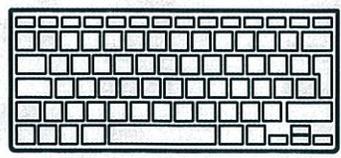


dottoressa Paola Caminiti, nutrizionista a Milano.

Quali sono le linee guida alimentari da osservare in gravidanza? Amo il pesce crudo: posso continuare a mangiarlo?

Giovanna, Messina

Il pesce crudo può essere veicolo di infezioni parassitarie e sarebbe meglio non mangiarlo nei 9 mesi. Questo perché potrebbe ospitare il parassita Anisakis o provocare la salmonella, qualora non sia fresco o "abbattuto". Oltre alle infezioni, il consumo di pesce crudo comporta il rischio di intossicazione da mercurio, metallo che si accumula soprattutto in alcuni esemplari, tra cui il pesce spada, il marlin e il tonno. Altrettanto rischioso il consumo di frutti di mare, come ostriche e vongole, che possono provocare malattie gastrointestinali. Quando si aspetta un bambino, bisogna poi evitare di mangiare carne cruda o semicruda, dove è contenuto il parassita della toxoplasmosi, molto pericoloso perché potrebbe avere gravi conseguenze sul feto, come ritardi mentali, problemi neurologici, o provocare parti prematuri o aborti. Da evitare anche gli affettati e i formaggi non pastorizzati perché potrebbero contenere listeria. È sconsigliato, infine, mangiare fegato per il suo contenuto di vitamina A che, all'inizio della gravidanza, può influenzare negativamente lo sviluppo del feto.



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

Dalle ultime analisi del sangue è emerso un livello basso di vitamina D e il medico mi ha prescritto un integratore. Posso aiutarmi anche con l'alimentazione? Quali sono i cibi che la contengono?

Stefania, Rovato (Bs)

La vitamina D è un ormone prezioso per il metabolismo del calcio ed è presente in scarsa quantità negli alimenti (lo si trova nei pesci grassi, come aringa, salmone o tonno fresco). Il suo precursore può essere sintetizzato nella cute umana, dopo l'esposizione ai raggi ultravioletti di tipo B o può essere assunto con la dieta.

L'introito necessario viene assicurato, in condizioni normali, se vengono rispettate quattro regole: un consumo di calcio sufficiente, un'esposizione adeguata ai raggi del sole, un'appropriata capacità di sintesi dell'ormone, un perfetto metabolismo per raggiungere le quantità necessarie di metabolita attivo.

Alcol

IN GRAVIDANZA RENDE I BIMBI ANSIOSI

Bere alcolici durante i 9 mesi potrebbe aumentare il rischio dei nascituri di sviluppare ansia ed essere più predisposti a diventare alcolisti già in età adolescenziale. È il dato emerso da uno studio condotto alla facoltà di Bioscienze dell'università di Teramo. I ricercatori hanno dimostrato che anche un consumo moderato di alcol prima della nascita induce nei figli un fenotipo ansioso, che potrebbe rendere più inclini a diventare dipendenti dalle sostanze alcoliche da grandi.

LA VITAMINA D SI TROVA SOPRATTUTTO NEI PESCI GRASSI



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

È vero che le ciliegie combattono l'insonnia? Quante bisogna mangiarne?

Sara, Milano

È vero! Il consumo di ciliegie o, meglio ancora, del succo, due volte al giorno (mattina e sera) incrementerebbe di circa 90 minuti il sonno negli anziani che soffrono di insonnia. Secondo i ricercatori, il responsabile di questo effetto è il triptofano,

precursore della melatonina, ormone con effetto positivo sul sonno. Una porzione corrisponde a 20-25 ciliegie circa e anche i diabetici possono consumarle, a patto di non superare i 50 grammi e di mangiarle lontano dai pasti. Si conservano

4-5 giorni in frigorifero: basta riporle in un sacchetto di carta o di plastica forato. Si possono anche mettere nel freezer con o senza nocciolo, ma una volta scongelate vanno bollite o trasformate in gustose salse per guarnire i dolci.



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

Viversani

e belli

COLLO

antiage

CON IL LIFTING MUSCOLARE RISULTATI VELOCI E DURATURI

Dall'Himalaya

CON LE SFERE DI SALE ROSA, IL MASSAGGIO EFFETTO DETOX

MODA GREEN

Tessuti dalle arance, scarpe dai funghi: idee eco per chi ama scelte consapevoli

ENDOMETRIOSI

Il dolore rende impossibile la vita di molte donne. Ma le soluzioni ci sono!

A dieta con la mega colazione

C'è persino il tiramisù fit nel programma che fa perdere più di 2 kg

Sono davvero sani?

LEGUMI, SPINACI, RISO (E NON SOLO): PERCHÉ NON ESAGERARE

CUORE E VACANZE

Con pacemaker o defibrillatore si può viaggiare in aereo?

IL LEGAME PERICOLOSO

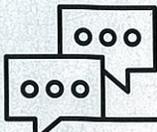
diabete

e girovita

quando la pancia non è un problema estetico: che cosa fare?

Anno 27 - numero 24 - P.I. 8/6/2018 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. pos. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/M17



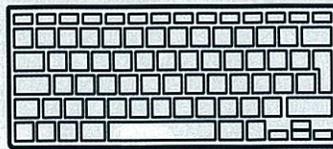


dottoressa
Paola Caminiti,
nutrionista
a Milano.

Ho un figlio celiaco di 9 anni. È fondata la paura che la dieta senza glutine - spesso ricca di grassi e zuccheri - sia dannosa perché espone al rischio di obesità soprattutto i bambini?

Francesca, Cremona

Il glutine è una proteina presente in parecchi cereali (grano, orzo, farro, avena e segale). Le persone intolleranti non sono in grado di assorbirlo a livello intestinale e, in caso di assunzione, possono riportare lesioni anche gravi all'intestino tenue. La dieta per un celiaco viene, in genere, seguita da un dietologo, che quindi assicura un'alimentazione bilanciata con tutti i nutrienti indispensabili per stare in salute. Infatti, i prodotti senza glutine contengono spesso più zuccheri e grassi di quelli tradizionali (anche per renderli più buoni). I rischi a cui si va incontro sono, quindi, aumento di peso, obesità, sindrome metabolica e insulino-resistenza se non c'è un accurato controllo medico che bilanci gli alimenti. È quindi il "fai da te" a essere messo sotto accusa. I prodotti senza glutine hanno le stesse calorie di quelli tradizionali ma, presentando un più alto indice glicemico, vengono spesso addizionati di grassi, con conseguente incremento di calorie.



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

Mi piacciono molto le mele "Annurca". Le trovo più croccanti e vicine ai miei gusti. Ho letto su internet che hanno una serie di proprietà terapeutiche: è vero?

Simona, Ghedi (Bs)

La mela Annurca è un prodotto a indicazione geografica protetta le cui zone di coltivazione vanno dai Campi Flegrei (Na) fino alla provincia di Benevento. Di dimensioni ridotte rispetto alle altre tipologie, la mela Annurca è caratteristica per la sua polpa croccante e soda, succosa e dal sapore acidulo e aromatico grazie al rapporto che si instaura tra zuccheri e acidi nel

corso della maturazione. È ricca di vitamine (B₁, B₂, PP e C), di acido malico e di sali minerali quali fosforo, ferro, potassio e manganese. Risulta ricca di composti polifenolici antiossidanti presenti nella polpa che svolgono un'azione gastroprotettiva. La ricchezza di fibra è, inoltre, in grado di migliorare le funzioni intestinali mentre la cellulosa della buccia ne esalta le qualità digestive.



Musica

PIÙ È ALTA PIÙ SI MANGIA MALE

Secondo uno studio americano la musica riesce a influenzare le nostre scelte alimentari e più il volume è alto più siamo portati a scegliere "cibo spazzatura": lo hanno scoperto i ricercatori del Muma college of business dell'università della Florida del Sud che hanno preso in esame in un ristorante di Stoccolma, in Svezia, tutte le ordinazioni dei clienti mettendole in relazione con i decibel di musica diffusi nel locale. Ebbene: quando il volume era alto il 52% ha chiesto junk food, contro il 42% registrato con una musica più soft.

→ UNA DIETA SENZA GLUTINE VA SEGUITA DA UNO SPECIALISTA



dottoressa Elena
Guarnieri,
nutrionista a
Cremona, Brescia,
Milano.

Ho 55 anni e devo mettere una protesi al ginocchio ma sono in sovrappeso di 40 chili. Ho la tiroide che funziona poco e sono in menopausa. Come posso fare?

Gabriella, Roma

L'ipofunzione della tiroide associata alla menopausa conduce a un rallentamento delle funzioni metaboliche, pertanto difficilmente una dieta con restrizioni autogestite permette di perdere peso. Sicuramente in una persona come lei, che necessita di un'urgente

correzione del peso, risulta indicata la ritmonutriterapia che riorganizza l'asse metabolico, garantendo una perdita di peso anche fino a 10 chili in un mese. Il metodo consente, dopo il calo ponderale, di stabilizzare il normopeso e di non recuperare i chili perduti.

Questo programma non prevede farmaci ed è molto attivo sia sull'eliminazione del grasso eccedente sia sullo smaltimento dei liquidi trattenuti dall'organismo. Inoltre non richiede di pesare gli alimenti e può essere seguita da chi è spesso fuori casa.



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

Fotografie e illustrazioni

Adobe Stock, Contrasto, Gallery Stock, Getty Images, Imaxtree, IPA, IStock,
La Camera Chiara, Karmapressphoto, Marka, Masterfile,
Photo Rossmagenta, Shutterstock, Sintesi, Viero

Foto di copertina: IB Agency

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, maggiore l'importo con un contributo fisso di € 3,00.

Le richieste di arretrati vanno indirizzate a: VIVERSANI E BELLI - Ufficio Arretrati - Corso di Porta Nuova, 3/A - 20121 Milano

Servizio arretrati: tel. 02/66505964

Abbonamento annuale: solo in versione digitale a € 35 tramite il sito www.miabbono.com

Servizio abbonamenti: tel. 02/21119592 - fax 030/7772385 - 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: PRESS-DI ABBONAMENTI S.P.A. Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI).

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

UNIVERSO
PUBBLICITÀ

Agenzie di vendita pubblicità: Piemonte e la Valle d'Aosta Alessio Cantamessa, C.so Roma 38, 10024 Moncalieri (To), tel. 335/8108605; provincia di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento Andrea Bastianello, via Roma 24, 35010 Limena (Pd), cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, provincia di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Chéris 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 051/3570350; Marche, Abruzzo e Umbria Antonino Acanfora via Montecapri, 8, 50026 S. Casciano in Val Di Pesa (FI), cell. 3356191917; Toscana e Umbria Antonino Acanfora via Montecapri, 8, 50026 S. Casciano in Val Di Pesa (FI), cell. 3356191917; 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. 335399290; Campania Kromo - Gina Cuomo, consulente marketing per la vendita regione Campania, via Francesco Paolo Tosti 6, 80034 Marigliano (Na) tel. 081/0147744 - cell. 348/2417378; Sicilia Publissette 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: NIAG SPA - Via Zanica 92, Bergamo. Poste Italiane Spa - Spedizione in abb. post. - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI. Registrazione Tribunale di Milano n. 2 del 4/1/1992.

ISSN 1124 - 240X (Print)

ISSN 2499 - 2631 (Online)

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

E' vietata la riproduzione e l'uso anche parziale di testi, illustrazioni e foto.

Pubblicazione iscritta alla Federazione Italiana Editori Giornali.



ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA
Certificato N. 8480 del 21.12.2017



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



PUBBLICAZIONE ISCRITTA ALLA FEDERAZIONE
ITALIANA EDITORI GIORNALI

SERVIZIO ABBONAMENTI

telefonare al numero:
02/21119592
www.miabbono.com

SERVIZIO ARRETRATI

telefonare al numero:
02/66505964

gli specialisti

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

→ Un problema urgente di salute?

pront  **DOTTORE**

DALL'11 AL 15 GIUGNO



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

lunedì
11
10-12



PSICOLOGIA
Giuseppe Primerano,
psicologo a Milano.

lunedì
11
15-17.30



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

martedì
12
15-17.30



GINECOLOGIA
Massimo Valverde,
ginecologo a Milano.

mercoledì
13
11.30-13.30



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

mercoledì
13
15-17.30



OCULISTICA
Romolo Protti,
medico oculista, aiuto all'ospedale
Oftalmico di Torino.

giovedì
14
15-17.30



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

venerdì
15
10-12



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

venerdì
15
12-13.30



ENDOCRINOLOGIA
Andrea Lania, responsabile
dell'Unità operativa di Endocrinologia
all'istituto Humanitas di Rozzano (Mi)

venerdì
15
15-17.30

NUMERO VERDE

800-580073



SOLO € 1,00

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

Viversani

e belli

LIFTING

soft

CON LA NUOVA
RADIOFREQUENZA
ENDODERMICA
MIGLIORANO I RISULTATI

Mal di testa

ODORI, LUCE,
RUMORI: QUANDO
SCATTA IL DOLORE
CI VOGLIONO
FARMACI SPECIALI

SELF CONTROL

Perfettamente
padrona
di te stessa
in 7 mosse

Basta un patch

LUNGHII MASSAGGI
ADDIO! CONTRO
CELLULITE E ROTOLINI
CI SONO I CEROTTI

SE FOSSI IL PRESIDENTE...

Come cambieresti
l'Italia? La parola
ai nostri lettori

DALLA FAMIGLIA REALE

la dieta

di Meghan

ecco i suoi cibi preferiti e il suo programma
per una linea perfetta

Tirali giù!
Il colesterolo, la
pressione, i battiti
cardiaci... con
erbe e omeopatia

AL BUIO

Migliora tonicità ed
equilibrio con
la nuova tendenza
del fitness

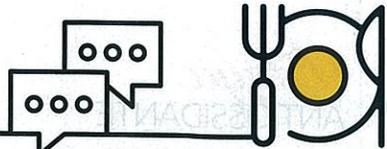
Anno 27 - numero 23 - P.I. 1/6/2018 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/M17



domande&risposte

alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



dottorssa
Paola Caminiti,
nutrizionista a
Milano.

È vero che il panino consumato nella pausa pranzo dal lavoro è poco salutare e fa ingrassare?

Renata, Torino

Questa tipica soluzione "mordi e fuggi" a pranzo può nascondere insidie per la linea. Ecco alcuni suggerimenti per un panino il più salutare possibile. Come prima cosa è meglio evitare salumi con il grasso "incorporato", come mortadella, salame o coppa. Il panino con tonno e pomodoro, invece, è un abbinamento ottimo dal punto di vista nutrizionale, ma è meglio scegliere questo pesce al naturale oppure privarlo accuratamente dell'olio. In questo modo, 50 grammi di tonno (circa mezza scatoletta) apportano solo 80 calorie. È bene masticare lentamente: 20 volte ogni boccone. Infatti, se il panino è trangugiato, facilmente si avrà ancora fame dopo l'ultimo morso e si sarà tentati di mangiare anche qualcos'altro. Nel panino può anche concedersi un po' di ketchup se ama le salse, ma eviti la maionese: è calorica e piena di colesterolo cattivo. È preferibile, poi, scegliere il pane integrale: è meno calorico delle farine doppio zero (220 calorie per 100 grammi, contro le 290 del pane bianco), contiene circa il doppio della fibra e apporta più vitamine, antiossidanti e minerali.



dottorssa
Silvia Bornaia,
nutrizionista a
Genova.

Da un po' di tempo quando mangio i farinacei non sto bene e sento una sensazione di gonfiore costante. Ho fatto gli esami della celiachia e sono negativi. Che cosa mi consiglia?

Tamara, Napoli

Innanzitutto occorre capire se è una semplice intolleranza al grano, trattabile con farine alternative come kamut o farro, oppure se è una vera e propria sensibilizzazione al glutine (gluten sensitivity) da affrontare solo eliminando il glutine dalla dieta come

in caso di celiachia. In quest'ottica le consiglio di fare un semplice test per vedere se è presente un'intolleranza alle farine o valutare una gluten sensitivity con un eventuale test genetico che confermi che non si tratta di celiachia.

SPEGNE LE INFIAMMAZIONI

Lo sostiene uno studio pubblicato sul "Journal of nutrition": lo yogurt può aiutare a ridurre le infiammazioni, migliorando l'integrità del tessuto che riveste l'intestino ed evitando, in questo modo, che le endotossine, molecole pro-infiammatorie prodotte dai microbi intestinali attraversino il flusso sanguigno. L'infiammazione, infatti, è una delle risposte messe in campo dal sistema immunitario contro malattie e ferite. Se il problema si protrae, però, può diventare cronico e l'organismo può arrivare ad attaccare se stesso. Lo yogurt, secondo i ricercatori, può essere un rimedio fai da te contro questo circolo vizioso.

IL KETCHUP È GUSTOSO E MENO CALORICO DELLA MAIONESE



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

Sono molto obesa e non riesco a rimanere incinta. In che modo il controllo dell'alimentazione mi può aiutare?

Lorella, Roma

Quando si è obesa è difficile rimanere incinte in quanto si è soggette a un'alterazione ormonale con conseguenti problemi ovulatori a causa del rilascio di estrogeni da parte delle cellule adipose. Prima di pensare a una

gravidanza, quindi, è fondamentale cercare di perdere più massa grassa possibile, praticando attività fisica costante e continua, e abbinando un'alimentazione ipocalorica, a basso indice glicemico e disintossicante che

aiuti il proprio corpo a eliminare le tossine e a depurarsi. Per raggiungere questi obiettivi, se lei ha molti chili in eccesso, le consiglio di affidarsi a uno specialista che saprà aiutarla nel modo più corretto per raggiungere i risultati desiderati.



Anno 27 - numero 21 - P.I. 18/5/2018 - 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



c'è un nuovo giornale!

TUTTO SU...



dimagrire

10 diete e i top tips su:

- i taglia-calorie
- le ricette light
- i cosmetici snellenti
- gli scacciafame naturali

2 giornali a soli 2 euro

Tachicardia

CON LA NOSTRA "MAPPA" SCOPRI LA CAUSA DEL PROBLEMA

DIABETE

novità

PER IL TIPO 2, PRESTO LA CURA CON IL CALORE

GASTRITE?

Stop con la bioterapia nutrizionale e le giuste associazioni di cibi

e belli

MAL DI SCHIEN

Attività fisic sì o no? E qua sport scegliere Tutte le rispos

Cellula

TUTELARSI DALLE SPES NASCOSTE SI PUÒ! GUIDA UN ESPERTO SICUREZZA INFORMATIC

Prima dell'estat I trattamenti hi-tech da far adesso, a partire da 80 euro

domande & risposte alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi

in pattumiera

UN ETTO DI CIBO AL GIORNO

Tra ciò che resta nel piatto o che viene dimenticato e fatto scadere in frigorifero o in dispensa, finiscono in pattumiera circa 100 grammi di alimenti al giorno, per ogni persona. Una quota che, se moltiplicata per 365, porta a quasi 40 chili di cibo all'anno sprecati, per un costo pari a 250 euro. Lo hanno rilevato i "Diari di famiglia dello spreco", tenuti da circa 400 famiglie sotto il monitoraggio dell'università di Bologna, nell'ambito del progetto "Reduce" promosso dal ministero dell'Ambiente.

dottoressa
Paola Comini,
nutrionista a
Milano.

Ho 46 anni e soffro di digestione lenta. Come deve essere la mia alimentazione per evitare sonnolenza e senso di pesantezza allo stomaco?

Monica, Albenga (Sv)

Ci sono alcuni cibi che risultano più difficilmente digeribili: il latte e i suoi derivati e gli alimenti lievitati. Le carni rosse e il maiale o alcuni tipi di pesce come il tonno, il salmone e lo sgombrò - per il loro alto contenuto di grassi - possono mettere in difficoltà l'apparato gastrointestinale costringendo lo stomaco a una digestione lunga e laboriosa. Frutta e verdura sono molto digeribili, ma l'elenco delle verdure sconsigliate per chi soffre di problemi legati all'apparato digerente è abbastanza lungo e tra queste troviamo cavoli, broccoli, carciofi, cachi, legumi, cavolfiori, funghi, asparagi e cavolini di Bruxelles. Quando si hanno problemi come i suoi, è preferibile consumare alimenti che siano più digeribili rispetto ad altri, così da non sovraccaricare la funzionalità di stomaco e intestino, come il miele, il tè, il pesce magro, la pasta poco condita, il riso, la frutta e la verdura. Inoltre, ci sono cibi che - per le loro caratteristiche - hanno un'azione digestiva stimolante come il finocchio, lo zenzero, la curcuma, l'aloè, alcuni tipi di frutti come mango, kiwi, ananas e papaia.



dottoressa
Silvia Borna,
nutrionista a Genova.

Di recente ho notato che quando mangio i latticini mi viene mal di pancia e non mi sento bene. Ho fatto i test di intolleranza e allergia, ma sono risultati negativi. Come è possibile?

Laura, Milano

Quello che le capita è purtroppo comune a molte persone. Con il test delle intolleranze (tipo Cytotest), infatti, viene valutata la possibile intolleranza della persona alle proteine del latte. All'origine dei disturbi che lei descrive, invece, potrebbe esserci il lattosio e non le proteine del latte. Le consiglio,

quindi, di effettuare un test specifico (breath test) o uno genetico di predisposizione all'intolleranza al lattosio per capire se è proprio questo zucchero a crearle i disturbi di salute di cui parla nella sua lettera. Se così fosse, deve eliminarlo dalla sua alimentazione.

→ CONTRO LA DIVERTICOLOSI EVITARE FRUTTA E VERDURA CON I SEMINI



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

Da poco ho scoperto di avere la diverticolosi. Però, non so più che cosa mangiare perché ho paura di stare male. Come mi devo comportare a tavola?

Isabella, Roma

Purtroppo quando la diverticolosi (presenza di estroflessioni nel lume intestinale) si trasforma in diverticolite (infiammazione di tali diverticoli) provoca dolori lancinanti. Oltre ai farmaci, per ridurre l'infiammazione è importante anche adottare la giusta

alimentazione. È opportuno, quindi, bere tanta acqua, evitare i cibi molto secchi, quelli che contengono semini (uva, kiwi, pomodori, melanzane eccetera), cibi piccanti e irritanti. I sintomi sono molto soggettivi ed è necessario che subito dopo l'attacco acuto

la persona segua una dieta semiliquida (prediligendo cibi semplici cotti al vapore) per poi ritornare alla sua alimentazione cercando di fare attenzione agli alimenti più nocivi per evitarli o comunque ridurli. Ovviamente, aiuta anche un po' di esercizio fisico.



VIV *e benessere* **Sanità**

Anno 27 - numero 19 - P.L. 4/5/2018 - 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/M17

CUORE

Si potrà prevedere l'infarto? A Milano ci stanno provando...

Perché ingrasso?

LA METAMEDICINA STUDIA LE CAUSE INCONSCIE DEI CHILI DI TROPPO

Diabete

Attenzione! Anche prurito, calo dell'udito, bruciori sono un segnale

PILLCAM

L'esame che vede stomaco e intestino con una telecamera da inghiottire

- 2,5 CHILI IN 7 GIORNI

Lo stretching

GLI SKIN BOOSTER "TIRANO" I SEGNI D'ESPRESSIONE DA 200 EUR

SCHIAVI DEL CIBO

Si moltiplicano "sette alimentari" estremismi pericolosi che non c'entrano con la sana nutrizione

Dolori muscolari

POSSONO AVERE CAUSE DIVERSE. LE ERBE CHE LI CURANO

ACQUA COME MEDICINA

Con meno sale in menopausa e più calcio in gravidanza, ricca in magnesio se fai sport. Quale scegliere?

la dieta *della dopamina*

uno chef inglese ha messo a punto un regime con alimenti che favoriscono il buonumore



domande&risposte alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



ACCORCIA LA VITA

Ora sappiamo di quanto: lo ha calcolato uno studio dell'università di Cambridge (Uk) snocciolando i numeri su cui ci si può tarare. Da 10 a 15 drink alla settimana tolgono 1-2 anni di vita e superare i 18 bicchieri può arrivare a sottrarre anche 4-5 anni.

Con l'arrivo della bella stagione, aumenta la voglia di cibi ricchi di acqua e freschi. Su tutti, oltre alla frutta di stagione, svetta il gelato, l'alimento più estivo che ci sia perché appaga il palato con la sua dolcezza, freschezza e consistenza cremosa. Il gelato, però, non è un semplice snack o un dissetante, ma un vero e proprio alimento e come tutti i cibi, può fare ingrassare se le dosi sono eccessive, mentre un consumo moderato contribuisce a una alimentazione equilibrata e piacevole. I gelati alla frutta (limone, fragola, pesca ecc.) - che non contengono creme o frutta secca - sono meno calorici rispetto agli altri perché i grassi sono praticamente assenti, quindi sono da

preferire per mantenersi in linea. Meglio evitare o limitare quelli alla crema o al cioccolato che sono più calorici. Con le opportune precauzioni è concesso anche quando si è a dieta o come sostitutivo del pasto, consumandolo due volte la settimana preceduto da un piatto di verdure (ricche di fibre) in modo da moderare i picchi di zucchero e di insulina. Il gelato alla frutta può diventare un gustoso spuntino e una sana alternativa a un pezzo di focaccia o a una merendina farcita, che contengono più grassi e meno proteine. Va ricordato che il gelato sazia meno di un pasto completo, quindi si rischia di pasticciare di più nel corso della giornata.



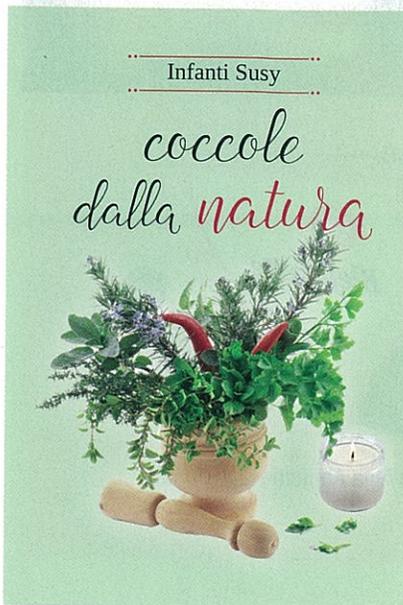
dottoressa
Paola Cominiti,
nutrionista a
Milano.

È vero che il gelato fa ingrassare? Come devo comportarmi a tavola in vista dell'estate? Devo evitare questo peccato di gola?

Giuseppina, Livorno



INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Come vivere naturalmente bene

In un mondo moderno, fatto di inquinamento e consumismo, la salute inconsciamente viene messa in secondo piano. Spesso per risolvere un malessere corriamo subito a chiedere aiuto alla medicina chimica, i farmaci che assumiamo ci danno sollievo. Alcune volte però sono superflui, credo che tornare alle origini e chiedere aiuto alla natura possa essere una buona strada per rigenerare il corpo, con questa convinzione nel cuore L'autrice Infanti Susy, decide di condividere con voi questo libro. Una piccola guida che non vuole sostituire la medicina e neppure il medico. L'autrice vuole solo darvi la possibilità di farvi una coccola, di prendervi del tempo per rigenerarvi nonostante la vita frenetica. Ricette facili per creme idratanti, oli rilassanti, liquori digestivi e tisane depuranti. Utilizzare piante e alimenti per guarire il nostro corpo in modo sano, imparando a leggere le etichette dei prodotti che acquistiamo e tanto altro ancora. L'autrice si mette a disposizione dei lettori come donna e mamma per aprirvi la strada in un mondo ricco di scoperte e benessere, un mondo da non sottovalutare per le sue ricchezze.

Incontro con l'autore

20 maggio ore 18.00 presso Il Cantinone via San Pietro,6 - 33098 Valvasone Arzene

26 maggio ore 15.00 e 17.00 presso Ca' Ronasca Casali Zorutti, 2 - 34070 Dolegna del Collio

27 maggio ore 11.00 - 15.00 e 17.00 presso i Magredi Via del Sole, - 33090 Domanins PN

Disponibile in libreria dal 1 maggio

Ordinabile nelle piattaforme Amazon, kindle e Ebay.

Viversani

e belli

Diabete

UN RECENTE STUDIO HA MESSO IN LUCE NUOVI TIPI: PRESTO CURE PIÙ MIRATE

Capelli

Stop alla caduta con la medicina rigenerativa

Asma

LO SAPEVI? ANCHE I CIBI LA SCATENANO. COME COMPORTARSI A TAVOLA

FIBROMI

È davvero necessario l'intervento? Tutte le tecniche soft

DIETA

del metabolismo

ATTIVALO CON L'ALTERNANZA DI GIORNI, PIÙ RICCHI, E ORA CIOÈ LOW CARB

IPERTENSIONI

Quando è leggera o legata al momento di stress c'è la fitoterapia

I primi picchi

OLTRE AI PANINI COME METTERE IN BORSO I CONSIGLI BEAUTY DI UN DERMATOLOGO

Anno 27 - numero 16 - P.I. 13/4/2018 - 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



c'è un nuovo giornale!

TUTTO SU...



detox

in 30 giorni stop a:

cellulite, pancia, gonfiori, gambe pesanti, brufoli, stanchezza

2 giornali a soli 2 euro

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 Salmasso, Marina Strignano

Fotografie e illustrazioni

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

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.

Le richieste di arretrati vanno indirizzate a: VIVERSANI E BELLI - Ufficio Arretrati - Corso di Porta Nuova, 3/A
 - 20121 Milano

Servizio arretrati: tel. 02/66505964

Abbonamento annuale: solo in versione digitale a € 35 tramite il sito www.miabbono.com

Servizio abbonamenti: tel. 02/21119592 - fax 030/7772385 - www.miabbono.com

Informativa D. Lgs. 196/2003

Al 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 respon-
 sabile del trattamento dei Suoi dati: PRESS-DI ABBONAMENTI S.P.A. Via Mondadori, 1 - 20090 Segrate (MI).

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. 33578108605; province di Verona, Vicenza, Bolzano e Trento Andrea Bastianello, via Roma 24, 35010 Limena (Pd),
 cell. 3483390735; Friuli Venezia Giulia, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova Sc2 Media di Stefano
 Cattaruzza e Stefano Chériè Lignière, via San Donà, 276/a 30174 Mestre (Ve) tel. 041/8221515; Liguria Rbmedia di Beatrice
 Carlesi, via Vespucci 45/2, 16165 Genova; tel/fax 010/6965290; Emilia Romagna, Mantova, Repubblica di San Marino
 Francesco Larionico, 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
 Antonino Acanfora via Montecapri, 8, 50026 S. Casciano in Val di Pesa (FI), cell. 3356191917; 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; Campania Kromo - Gina Cuomo, consulente marketing per la
 vendita regione Campania, via Francesco Paolo Tosti 6, 80034 Marigliano (Na) tel. 081/0147744 - cell. 348/2417378; Si-
 cilia Publisette s.r.l., Salvo Giusino, via Catania 14, 90141 Palermo, tel. 091/7302750, cell. 336/890019; Sardegna Univer-
 so Pubblicità tel 02 626166201.

Distribuzione Italia: SODIP - Angelo Patuzzi SpA, Via Petrola 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 4/11/1992.

ISSN 1124 - 240X (Print)

ISSN 2499 - 2631 (Online)

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

È vietata la riproduzione e l'uso anche parziale di testi, illustrazioni e foto.
 Pubblicazione iscritta alla Federazione Italiana Editori Giornali.



ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA
 Certificato N. 8480 del 21.12.2017



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



**PUBBLICAZIONE ISCRITTA ALLA FEDERAZIONE
 ITALIANA EDITORI GIORNALI**

SERVIZIO ABBONAMENTI

telefonare al numero:

02/21119592

www.miabbono.com

SERVIZIO ARRETRATI

telefonare al numero:

02/66505964

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 16 AL 20 APRILE



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

lunedì
16
 10-12



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

lunedì
16
 15-17.30



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

martedì
17
 15-17.30



GINECOLOGIA
Massimo Valverde,
 ginecologo a Milano.

mercoledì
18
 11.30-13.30



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

mercoledì
18
 15-17.30



SESSUOLOGIA
Laura Rivolta,
 psicologa e sessuologa a Milano.

giovedì
19
 15-17.30



GINECOLOGIA
Gaetano Perrini,
 ginecologo a Torino.

venerdì
20
 13.30-15



ENDOCRINOLOGIA
Andrea Lania, responsabile
 dell'Unità operativa di
 Endocrinologia all'istituto
 Humanitas di Rozzano (Mi).

venerdì
20
 15-17.30

NUMERO VERDE

800-580073



Viversani

e belli

FONDOTINTA

Che cosa devi sapere per scegliere quello effetto photoshop!

Tumori

Vaccini, terapia genica, nuovi test: 6 ricerche che fanno sperare

DIFESE + FORTI

Serve la dieta antinfiammatoria con i micronutrienti che fanno scudo

Lavori... da sogno?

DAL GUARDIANO DELL'ISOLA DESERTA ALL'ACCAREZZATORE DI GATTI: PRO E CONTRO

-2 KG E MEZZO IN 7 GIORNI

la dieta

dei 5 ingredienti

con piatti semplici e veloci, prendendo spunto dalla cucina di Jamie Oliver

Ossa fragili

TRA I NEMICI DELLO SCHELETRO ANCHE DIURETICI E FUMO. LE MOSSE ANTI-OSTEOPOROSI

GASTRITE

Scopri la causa e come curarla: forse ti servono gli antibiotici

ANTIAGE

da first lady

IL SEGRETO DI MELANIA TRUMP? L'OSSIGENOTERAPIA!

MEDICINA DOLCE

I disturbi dei reni si possono prevenire con erbe e omeopatia

Anno 27 - numero 10 - P.I. 2/3/2018 - 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



dottorssa Paola Caminiti, nutrizionista a Milano.

Ho sentito parlare della vitamina K. È vero che fa "buon sangue" e che la sua carenza può favorire il rischio di fratture? Quali sono gli alimenti che ne contengono di più?

Maria Chiara, Matera

La lettera "K" non è altro che l'iniziale di una parola tedesca, koagulation, che esprime la funzione più importante di questa vitamina: aiutare la coagulazione del sangue per arginarne le perdite ed è importante per proteggere le ossa dalle fratture. Ecco gli otto alimenti che ne contengono di più. Ortaggi a foglia verde da consumare come contorno, ma anche come antipasti, spuntini, sughi per la pasta o piatti unici. Carote: grattugiate, crude o cotte a vapore. Patate: nonostante il loro elevato contenuto di amidi (carboidrati), possono essere consumate "senza sensi di colpa" (se con moderazione). Legumi: non solo nelle zuppe, possono essere usati anche come ingrediente principale in polpette, sformati, timballi. Cereali integrali: la più ricca di vitamina K è l'avena. Carne: via libera a quella bovina una volta alla settimana, al pollame due volte alla settimana. Formaggi: qui la vitamina K è presente in quantità minore. Tè verde: una tazza di questa bevanda può essere un aiuto per il nostro apporto di vitamina K e un grande "amico" per la sua azione drenante, ipocalorica e antiossidante.



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

Le taccole sono considerate una verdura o un legume?

Elisa, Terni

Dal punto di vista botanico, le taccole sono una varietà di piselli appartenenti alla famiglia delle Fabacee (leguminose). Dal punto di vista nutrizionale, invece, sono considerate una via di mezzo tra un legume e un ortaggio, contengono proteine in buone quantità (22%), amidi e zuccheri semplici. Sono una fonte di vitamine del gruppo B, di vitamina A, C ed E, oltre che di sali minerali come fosforo, potassio e ferro. Le taccole sono ricche di fibre sia di tipo solubile, utili per limitare l'assorbimento di grassi e zuccheri semplici, sia di tipo insolubile,

per regolare la funzionalità intestinale. Si mangiano intere per beneficiare delle fibre che aiutano la motilità dell'intestino, combattendo colite e stitichezza. Sono indicate nella dieta di persone anemiche per mancanza di ferro, in caso di stanchezza e di sovrappeso, perché hanno un effetto saziante e riducono l'assorbimento di grassi.

Mais

OGM È BUONO?

Mais transgenico promosso dai ricercatori della Scuola superiore Sant'Anna e dell'università di Pisa: è sicuro e conviene, come dimostrano i dati. La coltivazione della versione transgenica del cereale garantisce rese superiori e contribuisce a ridurre la presenza di insetti dannosi; il prodotto, inoltre, contiene percentuali inferiori di sostanze tossiche che rischiano di contaminare gli alimenti e i mangimi animali. Lo studio dimostra, inoltre, che il mais transgenico non comporta rischi per la salute umana, animale e ambientale.

→ LE TACCOLE NON DEVONO ESSERE COTTE TROPPO A LUNGO



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

Sono a dieta da circa un mese. Ho eliminato il consumo di pane e ho pensato di sostituirlo con cracker e grissini. Vorrei chiederle se la mia scelta è corretta.

Eleonora, Cagliari

Oggi si consuma sempre meno pane. La dieta mediterranea aveva nei cereali e nei legumi la sua base energetica, ma la civiltà dell'aratro e del pane sembra in declino, incalzata da soluzioni industriali che non tengono conto né delle tradizioni né del ruolo

nutrizionale degli alimenti. Non c'è motivo di abbandonare il consumo del pane semplice ma, piuttosto, occorre equilibrarne le quantità con gli altri cibi amidacei che si mangeranno nella giornata. La sostituzione del pane con cracker e grissini non è una scelta

ragionevole, dal momento che per la lavorazione di questi prodotti si utilizzano grassi non presenti nel pane comune. Cracker e grissini, inoltre, hanno perso l'acqua di cui è ancora ricco il pane, perciò contengono più calorie.

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

Viversani

e belli

SKIN PATTING

Dalla ricerca italiana una nuova tecnica con effetti immediati

Sali di Schüssler

SONO RIMEDI NATURALI CHE CURANO DALL'INFLUENZA AI GONFIORI, AL COLESTEROLO

Glicemia

Sì alla pasta, ma con la verdura
Sì all'antipasto, ma con qualche trucco...

BONUS CASA

Le opportunità di detrazione per il 2018. Ci sono anche le piante!

OLTRE LA CRONACA

dentisti

stop agli abusivi

sono in aumento, ma difendersi si può: ecco come riconoscerli

-3 KG

in 7 giorni

I SEGRETI DELLA DIETA HARPER PER DIMAGRIRE PIÙ IN FRETTA

TOSSE E SMOG

Lo sapevi? Non va bloccata, ci difende dall'inquinamento!

Acne

È UN PROBLEMA ORMONALE, MA LA DIETA CONTA: ECCO CHE COSA MANGIARE

HI-TECH RIGENERATO

Conveniente, a patto di sapere che cosa controllare

Anno 27 - numero 5 - P.I. 26/11/2018 - 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



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

Il sale colorato dell'Himalaya ha proprietà particolari?

Anna, Trento

Esiste un'ampia gamma di sali colorati, molto amati dagli appassionati di cucina e dagli chef che non vantano benefici specifici, ma che contengono solo qualche minerale in più rispetto a quello classico. Il sale dell'Himalaya, a differenza di quanto spesso si legge, non ha mille proprietà salutari: è un comune sale che proviene dal Pakistan e contiene solo un po' di ferro che gli conferisce il tipico colore. C'è poi il sale della Camargue, un prodotto grezzo, dal colore bianco opaco, prodotto nel sud della Francia, raro, pregiato e iposodico, caratteristiche che lo rendono un ingrediente richiesto dagli chef di tutto il mondo. Un suo equivalente italiano è il sale di Cervia, più dolce. Per il carattere scenografico, i cuochi amano anche quello rosso delle Hawaii. Il colore deriva sempre dal ferro presente ed è utilizzato anche per decorare i piatti. Poi, c'è il sale nero di Cipro, raccolto dalle acque dell'isola, arricchito con carbone vegetale ottenuto dalla combustione delle cortecce di legno dolce, quali tiglio, betulla e salice. Infine, anche se l'elenco potrebbe continuare, il sale grigio proveniente dalla Bretagna il cui colore è dovuto alle impurità dell'argilla volutamente lasciate nel sale durante la raccolta.



dottorssa Paola Caminiti, nutrizionista a Milano.

Non digerisco più il latte e questa intolleranza mi provoca dolori addominali e diarrea. Che cosa non posso più mangiare?

Fausta, Lucca

Negli ultimi anni sono aumentate le "reazioni avverse al cibo". Tra queste ci sono le intolleranze alimentari, ovvero l'incapacità di metabolizzare alcune sostanze presenti nel cibo. A differenza delle allergie, non sono reazioni scatenate dal sistema immunitario. Una delle più frequenti è quella al lattosio, ossia lo zucchero contenuto nel latte. Se l'organismo non riesce a produrre abbastanza

enzima lattasi, il lattosio non può essere metabolizzato e, quindi, assorbito. I principali sintomi sono dolori addominali, meteorismo e diarrea. Chi è intollerante deve escludere alcuni alimenti (formaggi freschi, burro, besciamella, panna, insaccati e purea di patate, gelati) mentre per gli altri deve sempre leggere attentamente l'etichetta prima di mangiarli.

Sono

AIUTA ANCHE A DIMAGRIRE

Potrebbero bastare 90 minuti di riposo in più a notte per perdere peso, resistendo alla tentazione di cibi insidiosi per la linea. La scoperta arriva da un gruppo di ricercatori del King's College di Londra (Uk). La carenza di sonno è un fattore di rischio obesità già noto, perché altera i livelli degli ormoni che regolano l'appetito. Ma i ricercatori britannici aggiungono un tassello alla comprensione del meccanismo che collega letto e bilancia: le persone che dormono di più, spiegano, mostrano un minore interesse verso alimenti zuccherati e carboidrati.

→ IN ALTERNATIVA AL LATTE VACCINO CI SONO QUELLI VEGETALI



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

Si sente spesso parlare di alimenti funzionali che, come veri e propri farmaci, possono apportare benefici alla salute. È davvero così?

Carlo, via email

A oggi dobbiamo convincerci che non esistono cibi capaci di influenzare, da soli, specifiche funzioni organiche. Neppure le decantate prugne o i kiwi, possono diventare un lassativo se la restante alimentazione è del tutto priva di fibra capace di stimolare

l'intestino. Allo stesso modo non ha senso esaltare il contenuto di iodio o di fosforo del pesce, il potassio della frutta, la vitamina C degli agrumi e dei broccoli, né ha qualche significato pratico il fatto che il prezzemolo contenga molta vitamina C se poi se ne

possono utilizzare solo poche foglioline. Ciò che conta è il raggiungimento del fabbisogno giornaliero o settimanale che si può realizzare alternando le scelte alimentari senza che per questo si debbano utilizzare gli alimenti più ricchi di certi nutritivi.



Scrivete a
Viversani e belli

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

VIVERSAANI

DIETA *brasileana*

PER PERDERE
2 KG E MEZZO
IN 7 GIORNI.
RIVISITATA DALLA
NOSTRA NUTRIZIONISTA

Stuzzichini

A CHI NON PIACCONO?
PROVALI ANCHE SE NON
HAI OSPITI A CENA...

BITCOIN

È vero che fanno
guadagnare
tanti soldi?

Prurito intimo

DALLA CANDIDA
ALLE ALLERGIE:
SCOPRI LA TUA CAUSA

OBIETTIVO: PUNTI CRITICI

fai centro *sulla tua linea*

interno braccia, girovita, glutei, cosce,
décolleté: i consigli, i cosmetici, lo sport

LABBRA

Le punturine
elettroniche
per un effetto
antiage naturale

Mal di schiena

È EMERGENZA
GIOVANI E BAMBINI
COLPA ANCHE DELLE
NUOVE TECNOLOGIE

Esistono
farmaci per
prevenire
i tumori?
Sì, eccoli

DIGIUNO

Non per dimagrire
ma per la salute
La parola agli esperti

Anno 27 - numero 4 - P.I. 19/1/2018 - settimanale - Poste Italiane Spa - Spec. 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



dottorssa
Paola Caminiti,
nutrizionista a
Milano.

Si dice che un'alimentazione sana, equilibrata e integrale come quella mediterranea aiuti a prevenire il tumore del seno. Che cosa ne pensa?

Giovanna, Bologna

Le cause precise del tumore alla mammella non sono ancora del tutto conosciute. Esistono, però, diversi fattori di rischio che possono e devono essere tenuti sotto controllo. Secondo studi scientifici, il 40% dei casi di questa neoplasia è, infatti, potenzialmente evitabile adottando tutti i giorni comportamenti sani ed equilibrati. Anche alcuni alimenti tipici della dieta mediterranea (olio d'oliva, pesce azzurro, frutta, verdura e cereali integrali) hanno un'azione preventiva contro il tumore del seno. I pasti nella giornata devono essere cinque: tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda). Un'alimentazione bilanciata deve soddisfare il fabbisogno giornaliero dei nutrienti e dei microelementi necessari per la salute. Il modo più semplice per garantire al proprio corpo le sostanze adeguate è variare gli alimenti che si portano in tavola, ricordando che il consumo di cereali integrali è uno degli aspetti che contraddistingue la dieta affacciata sul Mare Nostrum.



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

Si può cenare solo con la frutta?

Gloria, Como

Cenare solo con la frutta non è l'ideale, in quanto non sarebbe un pasto sano ed equilibrato vista la mancanza di proteine e lipidi di cui l'organismo ha bisogno. Con la frutta di stagione forniamo al nostro organismo molti zuccheri con acqua ma ci priviamo degli altri macronutrienti che sono comunque necessari. Per una cena più completa si può preparare un'insalata fresca abbinata a un secondo di carne o di pesce lessato, cotto al vapore o alla griglia, oppure si può optare per dei piatti unici

come un'insalata di orzo, farro o riso da associare a una quota proteica (uova, primosale, sgombrò, petto di pollo a straccetti) e aggiungendo un filo di olio extravergine d'oliva a crudo. In questo modo, si forniscono al corpo proteine, carboidrati e grassi, senza appesantire la digestione.

Pesce

MIGLIORA IL SONNO NEI BAMBINI

Durante l'infanzia, mangiare il pesce almeno una volta alla settimana potrebbe migliorare la qualità del sonno e le facoltà cerebrali dei bambini. Lo suggerisce uno studio pubblicato sulla rivista *Scientific Reports* dai ricercatori dell'università della Pennsylvania di Philadelphia (Usa), secondo cui i ragazzini che consumano spesso questo alimento tendono a riposare meglio e ad avere un quoziente intellettivo più alto di circa 4 punti, rispetto ai bambini che lo mangiano soltanto raramente.

→ LA ZUCCA APPORTA SOLO 15 CALORIE OGNI 100 GRAMMI CONSUMATI



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

Quali sono i cibi giusti per affrontare l'inverno?

Tiziana, Benevento

Assumere vitamina C è la base per rafforzare il sistema immunitario. I cibi più ricchi di questa vitamina sono gli agrumi, dunque largo spazio a spremuta di arancia, limonate, mandarini e pompelmo. Tra la frutta invernale, melagrana e kiwi sono tra i più salutari. I piccoli chicchi di quest'ultima sono un'ottima fonte di vitamina C e

contengono poche calorie (circa 60 mg per 100 g). Potete inserirla nella dieta, mangiando un frutto a colazione o come spuntino, aggiungerla alle insalate, oppure consumarla sotto forma di spremuta. Il succo di melagrana rafforza le difese immunitarie, proteggendo dai malanni stagionali. C'è poi la zucca che, con il

suo elevato contenuto di betacarotene, gioca un ruolo nella prevenzione di tumori e malattie degenerative. I carotenoidi contenuti nella zucca potenziano le difese immunitarie, che nel periodo invernale possono subire un notevole indebolimento. Consumatela cotta al vapore, per preservare tutte le sue proprietà.



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

Viversani

e bellezza

NASO smart

RINOPLASTICA SENZA DOLORE E TECNICHE SOFT PER UN PROFILO DA SELFIE

ICTUS

I sintomi che devono mettere in allarme

Pendolari a rischio

IL COLESTEROLO SI ALZA E ANCHE LA GLICEMIA. PER NON PARLARE DELL'ANSIA... I CONSIGLI UTILI

Scuola make up Come fare una base trucco che duri 12h

I TIC PER DIMAGRIRE

Si chiamano Neat i piccoli gesti che fanno perdere fino a 300 calorie

È TORNATA: - 2 KG!

la dieta

Weight Watchers

rivisitata dalla nostra nutrizionista è ancora attuale perché pratica e gratificante

ATTENTI A 5 CIBI

Dal pesce spagnolo ai peperoni turchi... la lista nera di Coldiretti

Denti fragili

DONDOLANO TRA LE CAUSI ANCHE LE ARANCIE

Anno 27 - numero 3 - P.I. 12/1/2018 - 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

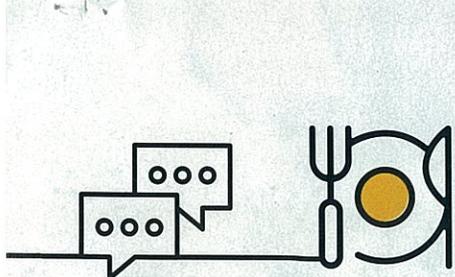




Mele e pomodori
PROTEGGONO I POLMONI

Una dieta ricca di mele e pomodori può aiutare gli ex fumatori a "riparare" i propri polmoni provati dal vizio e servire a tutti per rallentare il naturale declino di questi organi dovuto all'età. Lo rivela una ricerca condotta alla Johns Hopkins Bloomberg school of public health (Usa). Lo studio è stato pubblicato sulla rivista "European respiratory journal". L'effetto protettivo sui polmoni si vede con consumi di almeno due pomodori al giorno e di almeno tre porzioni di frutta (la mela in particolare) al dì.

se, infatti, l'attività fisica da una parte accelera i processi metabolici e quindi la produzione di radicali, dall'altra migliora il loro smaltimento. Inoltre, consumare cibi con molte vitamine e fibre aiuta il corpo a disfarsi di questi scarti nocivi. Al primo posto troviamo le prugne: 100 grammi sono in grado di smaltire infatti 5.770 radicali.



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

È giusto correre durante il ciclo mestruale? Che cosa bisogna mangiare per sentirsi meno deboli?

Paola, Genova

Sono stati eseguiti degli studi, anche su atlete agoniste che si allenano intensamente, ed è stato evidenziato che il ciclo mestruale non crea interferenze con lo sport, a meno che il flusso sia molto abbondante. Prima del ciclo è normale sentirsi stanche, spossate e irritate, mentre è altrettanto normale sentirsi più radiose e dinamiche dopo. La percezione della fatica e dell'umore cambia con l'andamento ormonale. È fondamentale seguire un'alimentazione equilibrata dove in ogni pasto ci siano carboidrati, proteine e grassi buoni (prediligete l'olio extravergine d'oliva). Nei giorni del ciclo, evitate la caffeina e i prodotti che la contengono, come cioccolato, bibite, tè (incluso quello verde; l'unico esente è il Roiboos o tè rosso) e caffè: la caffeina restringe i vasi sanguigni e disidrata il corpo, causando mal di testa e aumentando il nervosismo. Le sostanze che generano i dolori muscolari si chiamano prostaglandine e assomigliano agli ormoni. Un modo per diminuire il loro effetto è consumare acidi grassi omega 3 che hanno invece un effetto vasodilatatorio, come quelli contenuti nel salmone, nelle alici, nelle sardine, nelle noci e nei semi di lino.



dottorssa Paola Caminiti, nutrizionista a Milano.

Tra i "nemici" dell'organismo, ho sentito parlare dei radicali liberi. Come posso difendermi?

Raffaella, Brescia

I radicali liberi sono molecole prodotte dall'organismo come scarto di numerosi processi fisiologici. Legandosi a strutture proteiche, lipidiche e al Dna, hanno un ruolo centrale nell'invecchiamento cellulare, nei processi tumorali e in molte altre malattie. Il nostro corpo li genera quotidianamente e, al tempo stesso, possiede alcuni strumenti per smaltirli, anche se il fumo di sigaretta, i raggi Uv, l'alcol e l'esposizione ad agenti chimici inquinanti ne aumentano la produzione. Allo stesso modo, esistono condotte di vita che incentivano il loro smaltimento:

→ LE PRUGNE SONO PREZIOSE PER SMALTIRE I RADICALI LIBERI DANNOSI



dottorssa Francesca Albani, dietista di Humanitas San Pio X di Milano.

Due mesi fa ho fatto un intervento di bendaggio gastrico. Da qualche settimana, però, dopo i pasti sento una sensazione di pesantezza. Di che cosa potrebbe trattarsi?

Carlotta, Monza

I mesi successivi agli interventi di chirurgia bariatrica sono delicati perché la persona si trova a fare i conti con uno stomaco modificato. Pertanto è fondamentale confrontarsi con il chirurgo e la dietista per avere consigli sulle modalità di

consumo degli alimenti. Nel suo caso, potrebbe trattarsi di un problema legato a cibi mangiati troppo velocemente o a pasti frettolosi in cui il boccone viene inghiottito senza essere ben masticato. Inoltre, preparazioni troppo asciutte e secche

potrebbero portare a veri e propri "intoppi alimentari" con conseguente senso di oppressione. Le consiglieri, a tal proposito, di rivedere i metodi di cottura, cercando di adottare dei sistemi che rendano i cibi più morbidi.

