

# Viversani

*e belli*

## MEDICINA ESTETICA

**Rischi e benefici dei "ritocchini" per scegliere in tutta sicurezza**

## CEFALEA *no farmaci*

LE SOLUZIONI DELLA MEDICINA NATURALE A TUTTI I TIPI DI DOLORE

**Senza lievito Bastano solo pochi giorni per disintossicarsi!**

## Abitudini spargi germi

PORTI LO SMARTPHONE IN BAGNO? CONDIVIDI L'ASCIUGAMANO? OCCHIO...

## LATO B

**Pensaci anche adesso! Glutei up con pochi semplici movimenti**

## Mal d'orecchio

SCOPRI CON LA NOSTRA "MAPPA" LA CAUSA E TROVA LA CURA PER TE

## FALSI PROFILI

Che cosa sapere per non finire nei guai

Anno 28 - numero 2 - P.L. 4/1/2019 - settimanale - Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. D.L. 353/2003 (conv. L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI



**2 giornali a soli 2 euro**

**c'è un nuovo giornale!**

# TUTTO

SU...

*dimagrire dopo le feste*

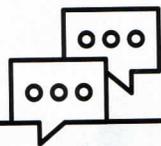
**SCOPRI CON IL TEST QUANTO HAI "SGARRATO" 9 DIETE CHE RISOLVONO OGNI TUO PROBLEMA DI PESO LE ERBE E L'OMEOPATIA IN AIUTO A CHI NON CE LA FA**



## domande & risposte

### alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



dottoressa Sara Elisabetta Cordara, biologo nutrizionista a Milano, Portici (Na) e a Rodengo Saiano (Bs).

**Cerco di seguire un'alimentazione sana, con pochi grassi e proteine animali, ma mi concedo, ogni tanto, delle frittiture. Fanno davvero male?**

Eleonora, Brescia

**N**on è esatto dire che le frittiture siano il tipo di cottura più dannoso. Infatti, paragonando la tecnica della frittura in olio di oliva con quella della brasatura, si è visto che la quantità di grassi trattenuta dagli alimenti può risultare minore quando la frittura è eseguita correttamente; il danno termico sulla vitamina C e sulle proteine, inoltre, è meno elevato nei cibi fritti. Alcune pubblicità, sottolineando la capacità di alcuni oli di semi di ridurre la colesterolemia, hanno indotto a pensare che potessero essere meglio dell'olio di oliva anche nelle frittiture. È nata così l'esaltazione di particolari oli di semi che, invece, proprio per l'eccessiva insaturazione, risultano più deteriorabili alle alte temperature rispetto all'olio di oliva. È importante, quindi, evitare sia le temperature inferiori a 170° C sia il surriscaldamento eccessivo.



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

**Ho acquistato in un negozio di surgelati una confezione di rane e sono davvero ottime. Vorrei sapere che proprietà ha la carne di rana?**

Flavia, Ferrara

La rana ha un sapore molto simile al pesce nasello o al pollo. In genere, se ne consumano le cosce e sono altamente digeribili. Le sue carni sono fonte di proteine, fosforo, ferro, praticamente senza grasso e, quindi, eccellenti dal punto di vista nutrizionale. Da piatto povero, gradualmente il consumo di questo anfibio è andato scemando, fino ai giorni nostri, in cui solo pochi si cimentano ancora ad assaporarlo. La

rana è presente in Italia in due varietà commestibili: quella verde (Rana esculenta) e quella comune (Rana temporaria). Se si vogliono friggere, consiglio di metterle a macerare per un'ora nell'aceto con un po' di prezzemolo tritato, aglio schiacciato, sale e pepe. Trascorso questo arco di tempo, scolarle e asciugarle, immergerle nella pastella e friggerle immediatamente in abbondante olio caldo.

## pasta

### ALLA SERA NON FA INGRASSARE

A smontare la convinzione che i carboidrati non vadano mangiati a cena sono gli esperti dell'Istituto superiore di sanità, che hanno spiegato come non conti il momento della giornata in cui si mangiano pane e pasta, ma piuttosto quanti se ne introducono quotidianamente e di quante calorie totali si compone la dieta di ognuno. Per un'alimentazione equilibrata, è importante stare attenti a consumarne in porzioni adeguate al proprio fisico, ma bandirli è un errore.

## → USARE L'OLIO D'OLIVA PER FRIGGERE RIDUCE I GRASSI TRATTENUTI



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

**Da quando sono in menopausa soffro di osteoporosi. È vero che il latte fa male e fa aumentare il colesterolo? Basta il sole per incamerare vitamina D?**

Maria Elena, Salerno

In assenza di intolleranza o allergia al lattosio, il latte è un alimento che garantisce la necessaria dose di calcio e aiuta a mantenere le ossa in salute. Grazie all'alimentazione, è possibile raggiungere i livelli raccomandati di calcio che, per gli adulti, si attestano a un

grammo al giorno. Questo minerale, inoltre, non è contenuto nella parte grassa del latte, ma lo si trova disciolto nell'acqua. È, quindi, possibile assumere calcio anche da latte parzialmente o totalmente scremato, oppure da latte

vegetale, riducendo il rischio di aumentare il colesterolo. La vitamina D svolge un ruolo fondamentale per la salute delle ossa. È vero che l'esposizione al sole consente all'organismo di produrla, ma è anche vero che potrebbe risultare insufficiente.

Scrivete a  
**Viversani e belli**

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

# VIVER SANI

*e belli*

## BODY

*contouring*

RIDISTRIBUISCI IL GRASSO: TOGLI DOVE È TROPPO E METTI DOVE SERVE!

### CUORE E...

Un nuovo farmaco abbassa-colesterolo è efficace anche contro l'infarto

**Diabete**  
Può bastare la dieta per stare bene?  
I risultati di una ricerca

**-3 KG IN 7 GIORNI**

# plank diet

*rivisitata*

un regime efficace e di successo (ma sbilanciato) con le modifiche della nostra nutrizionista

### INTESTINO

Malattia di Crohn e colite ulcerosa: c'è un farmaco più efficace

### Animali selvatici in città

SONO SEMPRE PIÙ DIFFUSI, COME COMPORTARSI

### TOSSE E RAFFREDDORE

Quando serve usare l'aerosol?

### Capelli

CRESPI, SPORCHI, RIBELLI... COME SOPRAVVIVERE A UN BAD HAIR DAY

## domande & risposte

### alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi

per  
dimagrire

#### MEGLIO NON DIGIUNARE

Per perdere peso dopo gli stravizi delle feste la strategia migliore non è saltare i pasti: a mettere in guardia da questa pessima abitudine, sono gli esperti dell'Istituto superiore di sanità. Si crede, infatti, che privando l'organismo di calorie e nutrienti si avrà una riduzione della massa grassa. Invece, si ottiene il risultato opposto: il corpo va in allerta e rallenta il dimagrimento. Inoltre, dopo aver saltato un pasto si arriva più affamati a quello successivo e si ha la tendenza ad abbuffarsi di cibo spazzatura. Meglio, invece, prevedere tanti piccoli pasti "magri" (5-6) nel corso della giornata.



dotto Nicola Ettore Montemurro, medico chirurgo, specialista in Nefrologia e medicina termale a Taranto.

**Durante le feste natalizie ho ecceduto con l'alimentazione e mi ritrovo con qualche chilo di troppo e con un calo di energie che non mi spiego. Come posso rimettermi in forma?**

Marilena, Bari

Occorre, in prima istanza, modificare la sua dieta, se serve con l'aiuto di un nutrizionista, per far ripartire le funzioni fisiologiche e magari recuperare tono, peso ed energie. Consiglio, poi, di mettersi a fare un'attività fisica adeguata anche se prima è necessario tenere in considerazione alcune regole. È fondamentale (ma questo vale anche nei periodi di "magra") idratarsi in maniera corretta per quantità, qualità, tempi e modalità. Per liberarsi delle scorie in eccesso è utile un'acqua a residuo fisso superiore a 450 mg/litro: ciò faciliterà una regolazione dell'alvo e risolverà la stipsi ova presente, decongestionando il fegato "appesantito" da cibo e alcolici. È opportuno usare integratori con omega 3 e 6 per ridurre i trigliceridi, per almeno un mese, e se ci fosse un eccesso di colesterolo assumere berberina e monacolina alla sera tardi, come si fa con le statine medicinali. Tutto questo dopo aver eseguito le analisi che prescriverà il medico.



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

**Mangiare troppa carne alla griglia o alla piastra può aumentare il rischio di diabete di tipo 2? Che cosa posso fare per prevenire questo disturbo? Ho 38 anni e sono in sovrappeso.**

Valeria, Catania

Mangiare troppo spesso carne alla griglia o alla piastra può aumentare il rischio di diabete, rispetto a quella cotta diversamente. Quando si cuoce a temperature molto elevate, come la griglia, da alcune sostanze che compongono la carne si formano le cosiddette Hca, cioè ammine eterocicliche. In particolare, le ritroviamo nelle parti bruciacchiate.

È possibile, poi, ridurre il rischio di diabete sostituendo gli alimenti raffinati con analoghe quantità di alimenti integrali come riso, frumento e orzo. Infine, non va dimenticata l'attività fisica. I muscoli sotto sforzo consumano maggiori quantità di glucosio, per questo il movimento è raccomandato per contrastare il diabete di tipo 2.

## → PER ELIMINARE LE TOSSINE USARE INTEGRATORI DI OMEGA 3 E 6



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

**È vero che aragoste, peperoncino, spezie, gamberi, cioccolato amaro e frutti di mare in generale sono cibi afrodisiaci?**

Rossella, Roma

Decisamente no. La scienza della nutrizione non ha armi al riguardo, anche se una buona cena, gustata in ambiente adatto, può fornire un generico contributo di predisposizione a chi si trovi in giusta compagnia. Detto questo, con buona

pace di aragoste, crostacei, tartufi, spezie o quanto la tradizione popolare abbia proposto come cibo afrodisiaco, va precisato, invece, che esistono alimenti nemici della passione: in primo luogo, l'eccesso alcolico, capace di sollecitare le

premesse cerebrali ma anche di ostacolare la realizzazione del desiderio. Le bevande alcoliche possono disinibirvi sbloccando anche i complessi che limitano i più timidi, ma dietro questa fase di approccio si può celare un successivo intralcio organico alla fisicità.

Scrivete a  
**Viversani e belli**

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

# Viversani

## NASO nuovo

LE TECNICHE NON  
CHIRURGICHE  
PER CORREGGERE  
I PICCOLI DIFETTI

### SUGLI SCI

I consigli del  
nostro esperto  
per non rischiare  
cadute e infortuni

### Mal di testa

Lo sai qual è  
la causa?

Scopri-la con la  
nostra "mappa"

### Soldi all'estero?

IN QUALI CASI (POCHI) PUÒ  
ESSERE VANTAGGIOSO  
E CHE COSA È BENE SAPERE

### CONTROORDINE

# la verdura

*fa male?*

secondo il cardiologo Steven Grundy non bisogna  
esagerare, specie con alcuni tipi. Come scegliere

*e belli*

### BRONCHITE

Se pensi di guarirla  
con gli antibiotici  
sbagli! Le cure ok

### Cherofobia

CHE COS'È LA PAURA  
DELLA FELICITÀ,  
IN FORTE AUMENTO  
SOPRATTUTTO  
TRA I GIOVANI

## domande&risposte

### alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



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

#### Mi potrebbe spiegare quanta e quale carne mangiare?

Federico, Venezia

Bisogna tenere sotto controllo la quantità complessiva. Se si consuma in una volta sola mezzo chilo di fiorentina, anche se ciò accade in un caso isolato, la quantità è eccessiva. Va bene, invece, se ci si limita a mangiarne 50 grammi al giorno per dieci giorni. Secondo le linee guida per una sana alimentazione del Crea (Centro di ricerca per alimenti e nutrizione), non andrebbe superata una certa quantità settimanale che si aggira sui 300-400 grammi, non oltre i 500. Un consumo eccessivo di carni rosse e conservate può aumentare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, tumori, in particolare all'intestino, e malattie degenerative del sistema nervoso. La carne di pollo e tacchino è più sicura e non è stata determinata una soglia, ma l'eccesso di proteine porta alla lunga a un sovraccarico renale legato alla produzione di scorie e alla demineralizzazione delle ossa. Il bovino e il cavallo sono fonte di ferro e possono essere privilegiati durante il ciclo mestruale. Riguardo alla carne di maiale, un tempo molto grassa, ricca di colesterolo e di sale, è cambiata nella composizione. I grassi presenti nella carne suina sono oggi un terzo saturi, un terzo monoinsaturi, un terzo poliinsaturi, mentre una volta la maggioranza era data solo dai saturi.



dottressa Paola Cominiti, nutrizionista a Milano.

#### Ho 33 anni e aspetto il mio primo bambino. Ho sentito dire che la carenza di iodio nella dieta provoca serie conseguenze alla salute, in particolare per il feto e l'accrescimento dei bambini...

Carlotta, Como

La fonte principale di iodio, per l'uomo, è data dagli alimenti che lo contengono: quindi, molto variabile, in relazione alle quantità di questo elemento presente nel terreno e nell'acqua. Il pesce di mare è l'alimento più ricco: crostacei, mitili (e anche alghe). Può usare anche la bottarga di muggine o tonno per condire la pasta. Invece, latte, carne,

uova, cereali, legumi ne contengono in bassa quantità. L'insufficienza di iodio ha effetti negativi in tutte le fasi della vita perché è il costituente fondamentale degli ormoni tiroidei, che svolgono un ruolo determinante nelle fasi dello sviluppo. Utilizzi il sale iodato al posto di quello comune; per incrementare lo iodio può consumare anche anacardi, noci, pistacchi.



## fibre

### BISOGNA MANGIARNE DI PIÙ

Consumare almeno 25-29 grammi di fibre al giorno si associa a una riduzione del 15-30% dei tassi di malattie potenzialmente mortali come tumori, ictus, problemi cardiologici: è la conclusione a cui è giunto uno studio firmato dai ricercatori dell'university of Otago in Nuova Zelanda. I ricercatori hanno calcolato che mangiare più fibre evita 13 decessi e 6 casi di malattia coronarica ogni mille persone. Il problema è che nel mondo la maggior parte della popolazione non arriva ai 20 grammi di fibre al dì.

## → PER FARE IL PIENO DI IODIO NON BASTA UNA PASSEGGIATA AL MARE



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

#### Non ho problemi renali, ma in passato ho sofferto di cistite. Il punto è che bevo poca acqua. Mi può dare dei consigli in proposito?

Rosa, Roma

L'eliminazione delle scorie metaboliche prodotte nel nostro organismo, anche durante il digiuno, avviene per diluizione nell'urina. Tra urina, respiro e sudore si perdono non meno di due litri di acqua ogni giorno. Ecco perché non può e non deve mai

scarseggiare il rifornimento di acqua. D'altra parte, se i reni di un giovane riescono a concentrare anche in un solo litro di acqua i 30 grammi di scorie giornalieri, tale capacità è ridotta negli adulti che devono avere a disposizione un maggior quantitativo di acqua

per eliminare lo stesso ammontare di scorie. È opportuno, quindi, che si bevano liquidi fin dal mattino e non soltanto ai pasti. Oltre all'acqua, molti altri liquidi, dal tè al brodo, ma anche frutta, verdure e minestrone, possono garantire la giusta idratazione.



Scrivete a **Viversani e belli**

domande&risposte  
alimentazione  
corso di Porta Nuova 3/A,  
20121 Milano, oppure email  
[posta@viversaniebelli.com](mailto:posta@viversaniebelli.com)

# Viversani

*e belli*

## FILLER

*topico*

NESSUNA PUNTURINA,  
MA UN EFFETTO LIFTING  
GIÀ DALLA PRIMA SEDUTA

### LARINGITE

Non colpisce solo  
i cantanti! Che  
cosa fare a seconda  
della causa

### Cellulite

È adesso  
il momento  
di pensarci!  
Ecco come

### Medicina dolce

GELONI, IRRITAZIONI,  
CHEILITE: IL FREDDO SI  
CURA CON LE ERBE

**-2 KG E MEZZO IN 7 GIORNI**

# la dieta di Kate *Middleton*

il regime low carb e i segreti della  
sua forma anche dopo tre gravidanze



# domande&risposte alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi

**in Rete**



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

**Avevo l'abitudine di lavorare al computer dopo cena, ma di recente non lo faccio più. Nonostante ciò, non riesco a prendere sonno e sono stanco. Esistono degli alimenti indicati per favorire il sonno?**

Edoardo, Padova

Le consiglio di consumare una cena leggera, varia, con poco sale e pochi grassi. Scegli, quindi, carni magre, formaggi freschi, latte, carboidrati come pane e pasta in porzioni non eccessive. Questi alimenti contengono triptofano, un aminoacido precursore della serotonina, un neurotrasmettitore che contribuisce a determinare una sensazione di tranquillità e relax. Gli alimenti ricchi di carboidrati complessi (cereali e patate), in particolare, determinano un aumento della serotonina nel cervello, alzando il livello di insulina nel sangue. L'apporto calorico della cena dovrebbe, poi, essere minore di quello del pranzo, anche se lo stile di vita attuale porta a considerare la cena come il pasto principale. I dopocena, inoltre, si sono molto allungati e ciò spinge al consumo di cibi spesso ricchi di zuccheri e grassi che non aiutano a prendere sonno.



dotto**ressa** Paola Caminiti,  
nutrizionista  
a Milano.

**È vero che il riso germogliato è ricco di sali minerali?**

Claudia, Milano

Sì, è vero, il riso integrale germogliato con acqua di sorgente è un alimento molto ricco di sali minerali. Contiene, infatti, magnesio, fosforo, potassio, selenio, rame e zinco in quantità superiori rispetto a quelle che si possono assumere consumando il riso bianco raffinato. I sali minerali forniti sono organici (e non di sintesi) e non portano a sbilanciamenti e conseguenti controindicazioni per l'organismo. Sono, infatti, perfettamente in

equilibrio naturale e biodisponibili perché già selezionati da un organismo vivente (la pianta del riso). L'alimento fornisce importanti vitamine (E, K e del gruppo B), dà energia perché è un alimento "vivo" ed è un aiuto nella depurazione dell'organismo.

## UNA GUIDA PER FARE LE PORZIONI A OCCHIO

Una porzione di spaghetti equivale a quelli che stanno nel cerchio formato tra il pollice e l'indice mentre una di cereali da colazione sta nelle due mani piene. I metodi empirici per calcolarne quanto si può mangiare di quasi tutti gli alimenti sono stati pubblicati sul sito dalla British nutrition foundation. In questa guida, per ogni alimento, c'è una indicazione di come calcolare la quantità ideale utilizzando solo le mani o un cucchiaino. Una patata delle dimensioni del pugno di un adulto, per esempio, pesa circa 220 grammi e contiene 270 calorie. Una porzione di salmone grande metà di una mano è invece tra i 100 e i 140 grammi, tra 240 e 355 calorie.

## → LA VITAMINA D SI TROVA IN LATTE, TONNO E MANDORLE



dotto**r** Nicola Ettore Montemurro,  
medico chirurgo,  
specialista in  
nefrologia e  
medicina termale a  
Taranto.

**Ho 57 anni e mio padre ha avuto un tumore all'intestino. Poiché ho avvertito forti dolori in quella zona, ho fatto degli accertamenti che hanno dato esito negativo. Che cosa mi consiglia di fare come prevenzione?**

Elisabetta, Pescara

Un recente studio di un Istituto di Atlanta (Usa) ha dimostrato che elevati livelli circolanti nell'organismo di vitamina D (fino a 100 mmol/L) sono associati a una significativa riduzione

del rischio di tumori colorettali nelle donne. Le consiglio, quindi, di aumentarne la quantità con l'alimentazione: oltre che nel latte vaccino, tale vitamina è presente anche in quello di soia, nel

tonno naturale, nel salmone e nelle mandorle. Inoltre, si ricordi che l'esposizione al sole favorisce la produzione di vitamina D, quindi stia molto tempo all'aria aperta nella bella stagione.



# Viversani

*e belli*

## GAMBE

*al top*

DALLA CRIOLIPOLISI  
ALLA LIPOSCULTURA:  
5 SOLUZIONI PER  
RIMODELLARLE

### Lotta all'Aids

IL VACCINO  
(MA È UNA CURA!)  
È PRONTO:  
CE NE PARLA LA  
RICERCATRICE CHE LO  
HA MESSO A PUNTO

### DIABETE

Non trascurare  
gli occhi! Fai un  
controllo all'anno

### Stop ai carboidrati?

Macché! Ti diciamo noi  
quali puoi mangiare

### Pericolo tosse

NIENTE FARMACI:  
COMBATTILA CON  
ERBE, GEMME E OLI  
ESSENZIALI

### BATTICUORE

Hai le palpitazioni?  
Scopri perché con la  
nostra "mappa"

### Fritto sano

CON LE TECNICHE  
SENZA OLIO NON  
DEVI RINUNCIARE  
AL GUSTO

**PERDI 2 KG IN 7 GIORNI**

# via la pancia

*in un weekend*

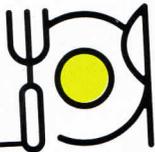
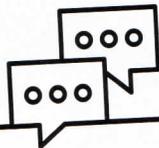
prova la dieta Mayr! Con il programma 2+5  
prima ti sgonfi... e poi dimagrisci

Anno 28 - numero 10 - P.I. 01/03/2019 - settimanale



## domande&risposte alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi

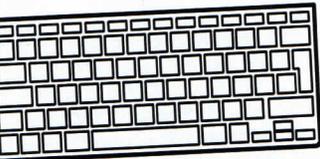


dottoressa Paola Caminiti,  
nutrizionista e medico  
esperto in omotossicologia,  
medicina a indirizzo  
estetico a Milano e  
Saronno (Va).

**Ho 47 anni, problemi con il colesterolo, qualche chilo di troppo e la pressione arteriosa che tende ad alzarsi. Che cosa posso mangiare?**

Maria Grazia, Pistoia

Una dieta equilibrata, insieme a una regolare attività fisica, non solo riducono il peso corporeo e il colesterolo "cattivo", ma anche i trigliceridi, la pressione arteriosa e gli effetti dannosi del diabete nei soggetti che ne soffrono, aiutando a controllare la glicemia. In generale, è bene avere un'alimentazione varia, con una percentuale di grassi non superiore al 30% delle calorie totali. Evitare i grassi trans (indicati in etichetta come "grassi vegetali parzialmente idrogenati") e moderare il consumo di grassi animali, preferendo le carni bianche alle rosse. Nella dieta inserire due volte alla settimana il pesce ricco di grassi omega 3. È bene consumare almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, meglio se di colore diverso. Anche quella secca, ricca di grassi mono e polinsaturi, minerali e fibra, è un alimento consigliabile, ma senza esagerare, in considerazione dell'elevato apporto calorico. Pure i legumi sono importanti in una dieta equilibrata, come il latte e lo yogurt. Consideri, poi, che l'uso eccessivo di sale aumenta la pressione arteriosa.

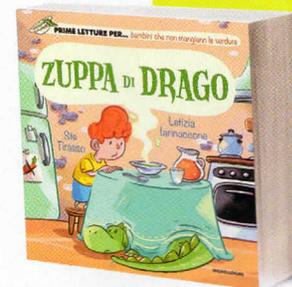


dottoressa  
Chiara Boscaro, biologa  
nutrizionista agli  
Istituti Clinici Zucchi  
di Monza.

**Quali sono i cibi maggiormente ricchi di ferro?**

Lucilla, Roma

È importante parlare non solo di alimenti ricchi di ferro, ma anche della biodisponibilità di questo sale minerale. Negli alimenti di origine animale il ferro è altamente biodisponibile, mentre in quelli di origine vegetale non è facilmente assimilabile (si può utilizzare il limone, che contiene vitamina C per renderlo maggiormente assorbibile). Detto ciò, vediamo quali alimenti ne sono più ricchi. Il fegato di maiale contiene 18 mg di ferro per 100 g, la carne sia bianca sia rossa ne ha in



**Zuppa di drago**  
Ste Tirasso e  
Letizia Iannaccone  
Mondadori  
8,90 euro

media tra i 2 e i 5 mg per 100 g, la bresaola tra i 5 e gli 8 mg sempre per 100 g. Nel pesce azzurro si trovano circa 2 mg di ferro per 100 g, mentre i frutti di mare (come le vongole) ne contengono anche 5,8 mg per 100 g. Nel mondo vegetale troviamo la frutta secca che contiene 3 mg per 100 g, l'alga dolce con 35 mg per 100 g, i legumi contengono fino a 8 mg per 100 g e, infine, la crusca di frumento che presenta 13 mg per 100 g di ferro.

→ UNO DEGLI ALIMENTI PIÙ RICCHI DI FERRO È IL FEGATO DI MAIALE



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

**Soffro di stipsi e il medico mi ha prescritto agar, psillio e crusca. Come dovrebbe essere la mia alimentazione?**

Elena, Catania

La stipsi è un problema molto diffuso e può avere molteplici cause. Il trattamento è basato su una dieta ricca di fibre e fluidi, sull'esercizio fisico e sull'attenzione a non trattenere lo stimolo della defecazione. Per quanto riguarda la

dose di fibre da introdurre con gli alimenti, la raccomandazione per la popolazione generale è di circa 30 grammi al giorno. Questa quota può essere raggiunta attraverso il consumo di frutta e verdura (5 porzioni al giorno),

prodotti a base di cereali integrali (2-3 porzioni al giorno), legumi (3-4 porzioni a settimana). Oltre alla fibra è fondamentale bere ogni giorno almeno 1,5-2 litri di acqua anche sotto forma di spremute, succhi di frutta, tisane, tè, brodi.



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

# VIVERE SANI

*e belli*

## **Gli allunga vita**

5 RIMEDI NATURALI CHE AIUTANO A RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO

## **QUALE ACQUA?**

Per l'anemia, la cistite, il fegato, i calcoli renali (e non solo)

## **Donne e cuore**

A rischio in caso di malattie della tiroide e ovaio policistico

## **Il nostro futuro**

ALLA SCOPERTA DI COME CAMBIERÀ LA VITA: DAI NANOFARMACI AGLI ORGANI IN 3D...

## **BELLEZZA**

# pancia piatta

*in 10 mosse*

una dermatologa, un'estetista e una trainer ci svelano i segreti di un girovita al top

## **DIETA** *intelligente*

PERDI PESO E AIUTI IL CERVELLO MANGIANDO I GRASSI: ECCO COME...

## **LOMBALGIA**

Postura scorretta, ernia del disco, osteoporosi: scopri la causa

## **Ciglia e sopracciglia**

DALLA "PIEGA" ALLE EXTENSION PER OCCHI DA CERBIATTA

## **MISO**

Conosci questo ingrediente della cucina orientale ricco di fermenti vivi!

Anno 28 - numero 16 - P.I. 12/04/2019 - settimanale



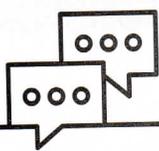
9.00.16

9 771124 240009

## domande&risposte

# alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi

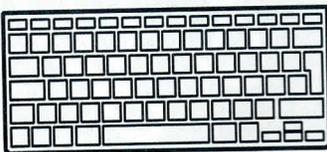


dottor Luca Mattiocco, biologo nutrizionista a Milano, a Portici (Na) e a Rodengo Saiano (Bs).

**Ho letto che la nostra è l'unica specie animale del pianeta a nutrirsi del latte di un'altra specie, peraltro anche per molti anni successivi all'allattamento. È, quindi, consigliabile eliminarlo?**

Angela, Siena

Uno dei benefici più noti del consumo di latte riguarda l'apporto di calcio, dal momento che è dal latte e dai suoi derivati che in Italia si ricavano quasi i due terzi del fabbisogno giornaliero raccomandato. È molto importante in particolare per alcune categorie di persone, come i bambini, le donne in gravidanza o che allattano e gli anziani, che altrimenti avrebbero difficoltà ad assumere il calcio. L'unica avvertenza negativa riguarda i primi sei mesi di vita, quando il latte vaccino non può e non deve essere un'alternativa al latte materno. Discorso a parte meritano le intolleranze. Con il passare degli anni può diminuire la produzione dell'enzima intestinale lattasi, che ha il compito di digerire il lattosio presente nel latte. Questo cambiamento ha connotazioni genetiche o può derivare dalla scarsa abitudine a consumare il latte, con la conseguente minore produzione dell'enzima competente. Rinunciare al latte, senza giustificata motivazione, è per chiunque una sorta di menomazione alimentare.



dottorssa Chiara Boscaro, biologa nutrizionista agli Istituti Clinici Zucchi di Monza.

**Qual è il miglior olio per friggere?**

Laura, Milano

L'olio migliore per friggere è quello extravergine di oliva. Occasionalmente si può utilizzare un monoseme, come per esempio l'olio di arachide. Entrambi sopportano bene l'alta temperatura evitando la formazione di composti cancerogeni. Nel caso di alimenti a basso contenuto di grassi, come le patate, gli oli penetrano in profondità regalando parecchie calorie; mentre gli alimenti con alto contenuto di grassi, come carne e pesce non diventano così tanto calorici. In ogni caso, una frittura fatta in olio abbondante bollente, asciugando gli alimenti fritti a fine cottura su carta assorbente, può essere contemplata, al massimo, una volta alla settimana.

da leggere

### PER RITROVARE LA LINEA

Stanchi delle solite diete? Le avete provate tutte senza risultati? Questo libro è quello che fa per voi: un approccio scientifico al dimagrimento, per ritrovare benessere e autostima. Perché non basta dimagrire: l'obiettivo vero è tornare in linea e in salute. Grazie all'esperienza maturata negli anni con i suoi pazienti, la dottoressa Maria Makarovic, specialista nel trattamento di sovrappeso e obesità, spiega tutti i segreti del dimagrimento. Nel volume sono presenti anche le testimonianze di chi aveva perso la speranza di rientrare nella taglia desiderata e molte ricette veloci, leggere e gustose per dimagrire senza rinunciare al buonumore.

La dieta che ti modella  
Maria Makarovic  
Cairo editore  
16 euro



## → LE UOVA IN FRIGO NON DEVONO ESSERE A CONTATTO CON ALTRI CIBI



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

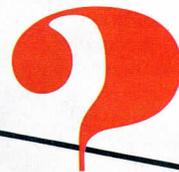
**Sono molto attenta alla conservazione dei cibi. Può suggerirmi cosa devo fare per evitare che possano guastarsi nel frigorifero?**

Elisa, Trento

In frigorifero, per ogni cibo, c'è un posto giusto. Carne: va posta nel ripiano più basso, sopra i cassetti, conservata nella sua confezione originale oppure avvolta in carta argentata o pellicola trasparente. Pesce: va nel primo ripiano in basso, il più

freddo, in contenitori chiusi o avvolto in fogli di alluminio. Formaggi: si devono sistemare nella zona meno fredda, quindi sul ripiano più alto, in carta oleata o fogli di alluminio. Latte e burro: possono essere posizionati nella portiera o sul ripiano

più alto. Salumi: vanno posti nel ripiano centrale, all'interno delle loro confezioni originali di plastica. Frutta e verdura: si conservano nei cassetti nella parte bassa ma separate. La verdura va messa in sacchetti bucherellati.



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

# VIVA *in* **salute** *e bella*

## Medicina dolce

I RIMEDI DRENANTI  
CONTRO GAMBE  
GONFIE E CELLULITE

## SINUSITE

Hai il raffreddore  
da quest'inverno?  
Tosse notturna e  
alito cattivo? Non  
sottovalutarli

## Reflusso

Scopri i cibi  
insospettabili  
e le associazioni  
nemiche della  
digestione

## Ginnastica... intima

INCONTINENZA E DOLORI  
SI COMBATTONO CON  
LA RIABILITAZIONE PELVICA

**- 2 KG E MEZZO IN 7 GIORNI**

# la dieta *wash out*

"lava via" oltre ai chili di troppo anche  
le sostanze killer di salute e bellezza

## LIFTING *manuale*

IL MASSAGGIO  
DELLA GIOVINEZZA LO  
PUOI FARE DA SOLA:  
ECCO COME

## Pressione alta

UNO STUDIO METTE  
IN LUCE UNA NUOVA  
PROPRIETÀ  
DELL'ALGA SPIRULINA

## MAL DI SCHIENA

Le 6 posizioni che ti  
mettono ko ma non  
te ne accorgi

## Asparagi

DAL PRIMO ALLA  
"TORTA": ED È SUBITO  
PRIMAVERA!





da leggere

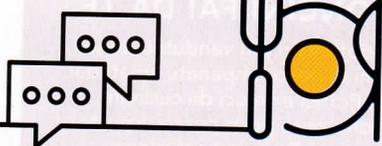
### LA SCIENZA A SERVIZIO DELLA DIETA

L'autore, giornalista e scrittore, fa il punto sulla ricerca in campo nutrizionale e passa in rassegna tutte le ricerche più all'avanguardia degli ultimi decenni arrivando a identificare i principi guida di una dieta che riduca il rischio delle grandi malattie del nostro tempo. Un libro che contiene tutte le informazioni per creare la propria dieta ideale al di là di mode e falsi miti. Pratico ed efficace.

La verità, vi prego, sull'alimentazione  
Bas Kast;  
Vallardi editore,  
18 euro



Diversi studi dimostrano comunque che l'innalzamento della glicemia (cioè dello zucchero nel sangue) che avviene dopo i pasti è collegato a un miglioramento delle prestazioni mentali nelle ore successive. Al contrario, bassi livelli glicemici, sono collegati a un maggior senso di sonnolenza. Pertanto, gli zuccheri non vanno eliminati.



dottoressa Paola Caminiti, nutrizionista a Milano.

### Sto seguendo una dieta che esclude alimenti di origine animale. È vero che posso avere carenze di proteine, vitamina B<sub>12</sub> e ferro?

Maria Grazia, Pistoia

Sì, è vero. Per questo, le do qualche consiglio da seguire in caso di diete "restrittive". Per soddisfare il fabbisogno proteico, in sostituzione della carne, è necessario assumere quotidianamente prodotti vegetali ricchi di proteine, come derivati della soia (tofu), seitan o legumi associati ai cereali, preferibilmente integrali. I grassi omega 3 sono contenuti in diverse varietà di pesce: chi non ne consuma, per soddisfare il fabbisogno di acidi grassi polinsaturi, dovrà mangiare alimenti vegetali che ne sono naturalmente ricchi, come la frutta secca a guscio, in particolare le noci, alcuni legumi e derivati della soia, oli di origine vegetale (oliva, girasole, lino). La vitamina B<sub>12</sub> è presente solo nel mondo animale, quindi, per evitarne la carenza soprattutto nei regimi vegani, è bene consumare bevande di soia o riso arricchite di questa vitamina. Il ferro dei vegetali è poco biodisponibile, ma la vitamina C ne aumenta l'assorbimento: per questo è buona norma condire gli alimenti con succo di limone o bere ai pasti spremute di agrumi, fragole e kiwi.

### È vero che troppo zucchero fa male? L'eccessivo consumo di questo alimento può essere davvero rischioso per la salute?

Norma, Pesaro

Non è certo un dolce ogni tanto o il cucchiaino di zucchero nel caffè che deve essere evitato, bensì l'eccessivo consumo di zuccheri in generale, in particolare di quelli aggiunti (liberi) non solo nelle bevande e nelle preparazioni industriali, ma anche in quelle casalinghe. Il mio consiglio è di leggere attentamente i valori nutrizionali specificati nelle etichette dei prodotti alimentari, nelle quali sono indicati sia i carboidrati (zuccheri contenuti naturalmente negli alimenti), sia gli zuccheri (intesi come liberi, cioè aggiunti al preparato). Il valore di questi ultimi è quello su cui va posta maggiore attenzione, in quanto il loro consumo deve essere moderato.

## PER LIMITARE GLI ZUCCHERI ATTENZIONE A QUELLI AGGIUNTI



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

### Alcuni alimenti sono demonizzati a causa dell'alto contenuto di colesterolo. Ma come mai chi fa colazione con bacon, burro e uova (come accade nei Paesi anglosassoni) non è più a rischio di infarto?

Enrica, Palermo

In effetti, spesso bastano pochi milligrammi di colesterolo in più perché un alimento, magari ricco di altre virtù, venga annoverato tra i cattivi. I luoghi comuni sono, poi, duri a morire, come dimostra per esempio

la carne di maiale spesso considerata nemica giurata delle arterie e, chissà perché, del fegato, anche se l'utilizzo di mangimi mirati da parte degli allevatori ha consentito l'accumulo nella carne anche di grassi "buoni" quali quelli insaturi.

È, quindi, ingenuo classificare un cibo in buono o cattivo quando invece andrebbero considerati anche lo stile di vita e l'alimentazione globale, oltre che la componente genetica individuale.



Scrivete a **Viversani e belli**

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

# Vivere sani

*e belli*

## CUORE *novità*

LE ONDE D'URTO (GIÀ USATE PER I CALCOLI) LIBERANO LE ARTERIE OSTRUITE

### DEPRESSIONE

La nuova cura è uno spray nasale!

### Spose beauty

TUTTI I TRATTAMENTI SOFT DA FARE PRIMA DEL MATRIMONIO (MA NON SOLO)

### MEDICINA NATURALE

Per tiroide, candida, cistite, menopausa: i rimedi verdi amici delle donne

### PAROLA D'ORDINE:

# drenare!

*con la dieta*

eliminando i cibi in scatola e aumentando la vitamina C si perdono fino a 2 kg a settimana

### ARTICOLAZIONI

Scegli i cibi ricchi di collagene, non solo se fai sport!

### Caduta capelli

Non è solo un problema estetico...

Scopri la causa

### Polpette

CON CARNE O PESCE, FARCITE O AL SUGO: LE RICETTE CHE PIACCONO A GRANDI E PICCOLI



**Mele, zenzero, albicocche, prugne, fichi, uvetta... È vero che la frutta secca disidratata è benefica per l'organismo? Quando la si può consumare?**

Donata, Alessandria



dottorssa  
Paola Caminiti,  
nutrionista  
a Milano.

**U**n uso corretto di questi alimenti aiuta in una dieta alimentare equilibrata e a seguire stili di vita salutistici. Grazie alla sua caratteristica, la frutta secca disidratata (ovvero la frutta fresca a cui è stata tolta l'acqua e sottoposta a processo di essiccazione per prolungarne la conservazione), permette di mantenere alto l'apporto nutrizionale anche in chi segue diete vegetariane e vegane. Ideale per spuntini sostanziosi e merende, può essere utilizzata come uno snack sano ed energetico, in aggiunta allo yogurt a colazione oppure in pausa pranzo. Questo tipo di frutta ha numerose proprietà benefiche per il nostro organismo: oltre ad avere molte fibre, la frutta disidratata è considerata una delle fonti migliori di potassio sono presenti vitamine e minerali del frutto stesso, oltre a un quantitativo di rilievo di fenoli (favoriscono la salute dell'apparato digerente, agiscono positivamente sul cuore).

*celiachia* \*

**SEMPRE MENO CASI?**

Rallentano le nuove diagnosi di celiachia: nel 2017 si sono registrati infatti solo 8mila casi in più, il tasso di crescita più basso dal 2008 a oggi. Un calo che si spiega con l'aumento di una nuova tipologia di pazienti-camaleonte, che presentano sintomi insoliti e difficili da ricondurre alla malattia. A sottolinearlo è l'Associazione italiana celiachia (Aic), che in occasione della Settimana nazionale della celiachia, dall'11 al 19 maggio, ha fatto il punto sulla necessità di migliorare le diagnosi.

**Scrivete a  
Viversani e belli**

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

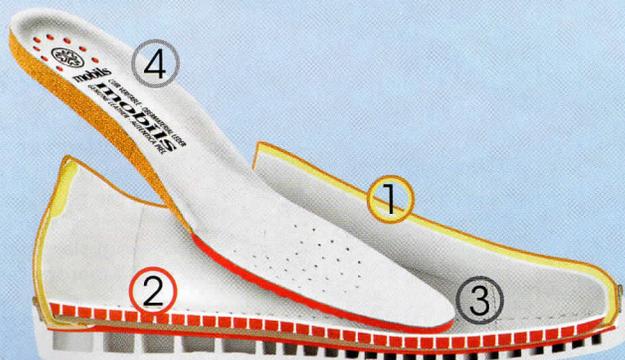
**mobils  
ergonomic**



**MAI PIÙ PIEDI DOLENTI  
GRAZIE A**

**4 SEGRETI DEL  
COMFORT**

- ① **MORBIDA IMBOTTITURA INTEGRALE**  
Contro compressione e sfregamento.
- ② **TECNOLOGIA SOFT-AIR**  
Per un appoggio morbido come su un tappeto erboso.
- ③ **CALZATA PERFETTA**  
Estremamente gradevole da indossare.
- ④ **SOLETTA INTERCAMBIABILE**  
Anche per plantari personalizzati.



Shoe: Elorine

[WWW.MOBILSSHOOES.COM](http://WWW.MOBILSSHOOES.COM)

# VIVA *risani*

*e belli*

## DIETA *anti-tumore*

CE NE PARLA  
LA NUTRIZIONISTA  
DELL'ISTITUTO DEI  
TUMORI DI MILANO

Anno 28 - numero 22 - P.I. 24/05/2019 - settimanale



IN REGALO  
**idee**  
*in più*

### IN 4 MINUTI

**Le piccole pause  
quotidiane migliorano  
la salute psicofisica!  
Ecco come**

### Cuore

**LE PALPITAZIONI  
DA STRESS SONO  
UN PERICOLO?**

### DIMAGRIRE

**È più facile con  
l'acqua, secondo  
la nuova dieta del  
professor Sorrentino**

### MEDICINA ESTETICA

# ritocchhini

*su misura*

**a seconda della tua professione  
e dello stile di vita che conduci**

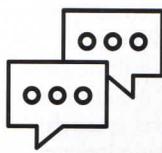
### BUSH FLOWER

**7 fiori per  
7 disturbi fisici,  
ma che dipendono  
dalle emozioni**

**Smettere di  
fumare senza  
ingrassare?  
È possibile  
in 10 step**

### Ovaio policistico

**QUANDO BISOGNA  
PREOCCUPARSI?  
I CAMPANELLI D'ALLARME**



dottorssa Paola Caminiti, nutrizionista a Milano.

### Quali alimenti e che stile di vita mi consiglia per mia nonna perché possa vivere in salute i suoi 67 anni appena compiuti?

Lucia, Pesaro

Oggi è sempre più possibile arrivare in forma alla terza età e mantenersi in salute a lungo. Dieta sana e un po' di moto è il binomio vincente. Una costante attività fisica e un regime alimentare corretto aiutano a prevenire malattie croniche e degenerative. Ecco qualche consiglio da seguire: variare più che si può l'alimentazione, assumendo tutte le classi di alimenti; prevedere meno cibi grassi, sale, zucchero, alcol e più verdura, frutta cruda e cotta da mangiare tutti i giorni; bere almeno 1-1,5 litri di acqua al giorno; frazionare l'alimentazione in 3-5 pasti; rispettare gli orari dei pasti e fare attenzione alle porzioni. Ma la dieta da sola non basta. Per migliorare il benessere psicofisico è necessario fare movimento. Negli over 65 l'esercizio fisico deve variare a seconda dello stato di salute generale e dell'età. Alcuni suggerimenti: fare le scale invece di prendere l'ascensore, fare il giro dell'isolato, andare in bicicletta o, se possibile, praticare uno sport come, per esempio, il nuoto.

### Noci

#### INTERE FANNO BENE AL CUORE

Il consumo di noci intere aiuta ad abbassare la pressione e a prevenire le malattie cardiovascolari. Lo suggerisce uno studio della Pennsylvania State University e dell'università dell'Arizona di Tucson (Usa), secondo cui gli effetti benefici di questi frutti non dipenderebbero soltanto dal contenuto di acido alfa-linolenico (Ala). I ricercatori, infatti, hanno somministrato ad alcune persone le noci intere e ad altre solo gli acidi grassi in esse contenuti, scoprendo che nel primo caso si ottenevano più benefici.

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

epitact®

VISTO alla TV

## SOFFRI DI ARTROSI?



L'artrosi è una patologia cronica legata all'usura della cartilagine articolare che si manifesta con dolore e infiammazione, spesso a carico del pollice o del ginocchio. È molto invalidante e con il tempo porta all'irrigidimento dell'articolazione limitandone i movimenti.

Tuttavia, restando immobili, l'artrosi può peggiorare!

**Per combattere efficacemente l'artrosi ed alleviare il dolore, mantieniti attivo!**

## RISCOPRI IL PIACERE DEI PICCOLI GESTI QUOTIDIANI CON EPITACT®!

### 1. ARTROSI DEL POLLICE

L'ortesi flessibile per pollice EPITACT® aiuta ad alleviare il dolore e limitare l'aggravarsi della rizoartrosi. Mantiene il pollice in posizione di riposo durante il giorno, preservando al contempo la completa funzionalità della mano.

#### 1 Ortesi pollice flessibile per attività

Mano Destra S 925497986 M 925498014 L 925498038  
Mano Sinistra S 925497998 M 925498026 L 925498040

Prezzo consigliato 21.95 €

**A COMPLEMENTO:** l'ortesi esiste anche in versione rigida da riposo per proteggere l'arto durante il sonno.



### 2. ARTROSI DEL GINOCCHIO

PHYSIOstrap™ è stato appositamente sviluppato per alleviare il dolore e aiutarti a restare attivo, limitando al contempo l'aggravarsi della gonartrosi. Supporta e stabilizza il ginocchio senza comprimerlo. Morbido, sottile e confortevole, può essere indossato quotidianamente anche per lunghi periodi.

1 PHYSIOstrap™ XS 972152161 S 972152173  
M 972152185 L 972152197 XL 972152211

Prezzo consigliato 49.95 €

**PER GLI SPORT:** PHYSIOstrap™ esiste anche nella versione sport.



IN FARMACIA ED IN ORTOPEDIA.

DISTRIBUTORE PER L'ITALIA : QUALIFARMA S.R.L.

www.epitact.it

Via Dante Alighieri n. 41 - 29014 Castell'Arquato (PC) Italia info@qualifarma.it

DP211T\_2019 Sono dispositivi medici C.E. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Fabbricante: MILLET INNOVATION - ZA Champgrand - BP 64 - 26270 LORIOL - FRANCIA. Autorizzazione Ministeriale richiesta il 30/01/2019.

# Vivere sani

*e belli*

## LINEA

*al naturale*

UN AIUTO DA ERBE  
E OMEOPATIA PER  
BLOCCARE LA FAME E  
SCIOGLIERE IL GRASSO

### ALLO SPECCHIO

**Occhiaie, brufoletti,  
ruvidità, peletti? C'è una  
soluzione a ogni difetto**

### Endometriosi

**PRESTO UN NUOVO  
TEST PER UNA  
DIAGNOSI VELOCE**

### TEORIE E COMPLOTTI

**Chi sono i "terrapiattisti"  
e gli altri che rinnegano  
le verità della scienza**

### Dieta anti-stress

**TI FA PERDERE FINO  
A 3 KG E RIDURRE  
IL GIROVITA!**

### CARNE SINTETICA

**Sostituirà quella  
tradizionale?  
L'abbiamo analizzata  
con un esperto**

**Mal di testa  
Ti capita solo  
nel weekend?  
Eliminalo  
in 5 mosse**

### Dormire bene

**IL RITUALE AL CONTRARIO:  
CHE COSA NON FARE  
PRIMA DEL SONNO**

### FOOD & BEAUTY

# gambe ok

*gonfiore addio*

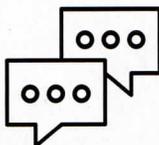
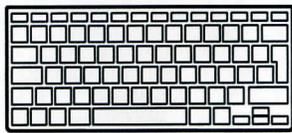
**per sentirti leggera un aiuto dai cibi,  
ma con i colori giusti...**



## domande&risposte

# alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



### Ho sentito parlare dei benefici della curcuma. Ma fa davvero bene?

Maria Carla, Catania



dottorssa Paola Caminiti, nutrizionista a Milano.

**L**a curcuma deriva da una pianta dalle foglie lunghe e ovali dalle cui radici si ricava una polvere giallo-arancio molto intenso. Fa parte delle spezie che compongono il curry. La curcuma contiene: la curcumina (protegge il cervello ed è un potenziale strumento per prevenire l'invecchiamento della pelle andando a contrastare i radicali liberi), il potassio, la vitamina C e l'amido. Questa spezia ha inoltre effetti benefici sulla regolarizzazione della circolazione e sul funzionamento di stomaco e intestino, riducendo fenomeni fastidiosi come il meteorismo (pancia gonfia), la dispepsia (cattiva digestione) e l'irritazione del colon. Proprio per queste sue caratteristiche uniche è un ottimo alleato contro i dolori mestruali. Infine, pulisce i vasi sanguigni dal colesterolo cattivo (o Ldl). Infine, è un ingrediente ottimo anche nei periodi in cui si è a dieta perché, pur dando gusto, non fa ingrassare.

## da leggere

### PER SALVARE LA LINEA E IL PIANETA

Perdere peso in maniera rapida, mantenendosi sani e in forma, e arrivando a incidere addirittura sulle sorti del pianeta. Tutto partendo dai vegetali! Leggendo queste pagine si possono apprendere alcune semplici regole, che permetteranno di assumere una volta per tutte il controllo della propria salute.

**Greenprint, la dieta vegetale**  
Marco Borges  
Sperling & Kupfer  
19,90 euro



Scrivete a  
**Viversani e belli**

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

# mobils ergonomic

QUIRINA



QUIRINA

## MAI PIÙ PIEDI DOLENTI GRAZIE A

# 4 SEGRETI DEL +COMFORT

- 1 **MORBIDA IMBOTTITURA INTEGRALE**  
Contro compressione e sfregamento.
- 2 **TECNOLOGIA SOFT-AIR**  
Per un appoggio morbido come su un tappeto erboso.
- 3 **CALZATA PERFETTA**  
Estremamente gradevole da indossare.
- 4 **SOLETTA INTERCAMBIABILE**  
Anche per plantari personalizzati.



Shoe: Elorine

WWW.MOBILSSHOES.COM

# Vivere anni e belli

## Medicina cinese

QUANDO LO STRESS PARTE DAL FEGATO SI SCONFIGGE CON AGOPUNTURA & CO.

## PARATIROIDI

C'è una nuova cura se non funzionano bene

## Farmaci e reni

DAGLI ANTIACIDI AGLI ANTI INFIAMMATORI: QUALI RISCHI

## CHE COS'È LO PSOAS?

È il muscolo della felicità, perché risente dell'ansia e delle tensioni. Come allenarlo

## LINEA "SOCIAL"

# -1 taglia

con la natural diet

la dieta che spopola sul web si basa su poca fatica e condivisione di problemi e risultati

## PELLE

rinnovata!

CONTRO SECCHENZA E OPACITÀ DEL VISO QUATTRO TRATTAMENTI ULTRA SOFT

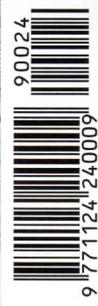
## OCCHIO SECCO

I nuovi sostituti lacrimali, l'omeopatia, la luce pulsata: tutte le soluzioni

Cattiva digestione  
Spegni il fuoco  
Agni con la dieta  
ayurvedica

## Candida e cervello

UNA RICERCA METTE IN GUARDIA DAI PERICOLI NASCOSTI DI QUESTA COMUNE MICOSI



## domande&risposte

# alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi



dottoressa Paola Caminiti, nutrizionista a Milano.

### Ho 26 anni e amo mangiare sano. Può dirmi qual è il modo migliore per cucinare le verdure e qual è lo stile di vita per il mio benessere?

Marta, Siena

Le verdure bollite hanno il vantaggio di essere digeribili e di evitare l'uso di olio o burro per la preparazione, ma durante una cottura prolungata rilasciano nell'acqua (che di solito viene gettata) molti nutrienti, in particolare vitamine idrosolubili, quali la vitamina C e quelle del gruppo B come i folati, i sali minerali e il potassio. Ecco perché un'ottima alternativa è sbollentare gli ortaggi, ossia passarli in acqua per pochi minuti. Una tecnica che li mantiene più saporiti, permettendo di ridurre l'uso del sale e che ha parecchi benefici: limita la dispersione dei nutrienti, ammorbidisce le pareti cellulari di alcuni vegetali, come i fagiolini, e rende meglio assimilabili dal nostro organismo alcune molecole bioattive. È il caso delle carote, più salutari da sbollentate che da crude. Per il proprio benessere è fondamentale praticare sempre un po' di moto mantenendo il corpo idratato. Bisogna iniziare a bere già prima di andare a correre o in palestra. L'acqua fresca è la bevanda ideale. Con la stagione calda è ancora più importante consumare ogni giorno la giusta quantità di acqua: è utile all'eliminazione delle tossine e delle sostanze di rifiuto, e un aiuto per un'adeguata lubrificazione delle articolazioni.



dottoressa Claudia Delpiano, dietista e biologa nutrizionista all'Irccs Policlinico San Donato di San Donato Milanese (Mi) e Policlinico San Pietro di Ponte San Pietro (Bg).

### Mi sono sottoposta a un intervento di chirurgia bariatrica e nella dieta che devo seguire è indicato di bere lontano dai pasti e di evitare le bibite frizzanti. Come mai?

Donatella, Milano

Dopo ogni tipo di intervento di chirurgia bariatrica bisogna escludere dalla propria alimentazione tutte le bevande frizzanti e a effervescenza naturale, siano acqua, bibite (anche in versione light) o bevande con gradazione alcolica (vino, birra). È necessario arrivare a bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno entro il primo mese, a piccoli sorsi e mai durante i pasti principali (all'incirca 30 minuti prima del pasto e ricominciare 60 minuti dopo. Questo perché la capienza dello stomaco è stata ridotta di circa 4/5 dall'intervento

e non va forzata. Assumere bevande gassate e bere mentre si mangia può portare a conseguenze immediate: senso di sazietà ancora più precoce, maggior fame al pasto successivo, nausea o vomito. Conseguenze più tardive sono associate a progressiva dilatazione dello stomaco con successiva diminuzione dell'efficacia dell'intervento. Ricordo, inoltre, che le bibite (gassate e non) e l'alcol apportano calorie, oltretutto pure prive di ogni valore nutrizionale.

## vegetali

### AUTUNNO LA FERTILITÀ

Bastano due mesi di dieta ricca di frutta e verdura per avere spermatozoi più sani. Lo sostiene uno studio realizzato al laboratorio di Semiologia-Pma dell'Azienda ospedaliera di Cosenza, secondo cui il merito di questo effetto è degli antiossidanti contenuti nei vegetali. «Una carenza è strettamente correlata al danno ossidativo sugli spermatozoi e alla frammentazione del Dna spermatico» spiega Alessandro Palmieri, presidente della Società italiana di andrologia. Ciò, insieme a fattori come età, inquinamento, fumo o alcol, contribuisce a ridurre la fertilità maschile.

## ➔ BIBITE E ALCOL APPORTANO CALORIE E NON NUTRIENTI



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

### Sono molto golosa di cioccolato e vorrei sapere: come si riconosce quello di buona qualità?

Luigi, Como

Per riconoscere una buona qualità di cioccolato è importante leggere l'etichetta del prodotto che si acquista. Il cacao presente deve essere in quantità non inferiore al 25% per quello al latte e al 70% per il fondente. La tipologia di cacao dal quale si ottiene il cioccolato migliore è quello Criollo, proveniente dal

Messico e dal Sud America, poi c'è il cacao Forastero, il più comune, proveniente dalla Costa d'Avorio. Il primo ingrediente, quello presente in quantità maggiore, deve essere la pasta di cacao, a seguire il burro di cacao e, infine, lo zucchero. Evitare il cioccolato con grassi vegetali idrogenati.



Scrivete a  
**Viversani e belli**

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

# VIVO *Sani*

*e belli*

## 50 ANNI

*senza rughe!*

IDRATARE, RIMPOLPARE  
E CURARE CON I  
TRATTAMENTI SU MISURA

**Gambe**

GONFIE E PESANTI?  
I RIMEDI DELLA  
MEDICINA NATURALE

**IN BICICLETTA**

7 percorsi  
in Italia e all'estero  
per una vacanza  
eco-friendly

**Gli stalker degli ormoni**

SONO NEI CIBI E IN TANTI  
PRODOTTI DI USO COMUNE  
E POSSONO DARE FASTIDIO  
ALLA TIROIDE. CHE FARE?

**FEGATO**

Il dottore ti ha detto  
che è "grasso"? Ecco come  
cambiare il tuo menu

**Cuore sano**

SCOPRI QUANTO  
È IMPORTANTE  
LA VITAMINA Q!

**Diabete**

6 consigli per  
controllarlo  
e stare bene  
anche d'estate

**MAL DI TESTA**

Gli esercizi  
di Qi gong per  
farlo passare

**LA DIETA**

# meno 5 kg

*in 4 settimane*

in un piatto unico tante combinazioni  
di nutrienti che agiscono sul tessuto adiposo



# 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, Chiara Casalaspro, Rossana Colnago, Marica Gaiati,  
Debora Piccolo, Valentina Salmaso, Marina Strignano

**Fotografie e illustrazioni**

Contrasto, Gallery Stock, Getty Images, IBagency, IPA, IStock,  
La Camera Chiara, Marka, Masterfile,

Photo Rossmagenta, Shutterstock, Angelo Siviglia, Viero

**Foto di copertina:** Getty Images

**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](http://www.miabbono.com)

**Servizio abbonamenti:** tel. 02/21119592 - fax 030/7772385 - [www.miabbono.com](http://www.miabbono.com)

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

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. N.196/2003 la D.E.Didieffe Editoriale S.r.l., titolare del trattamento dei dati, La informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti verranno trattati anche mediante l'ausilio di strumenti informativi unicamente dal responsabile del trattamento e dai suoi incaricati. In ogni momento Lei potrà esercitare gratuitamente i diritti previsti dall'art. 7 del D.Lgs. 196/03, chiedendo la conferma dell'esistenza dei dati che La riguardano, nonché l'aggiornamento e la cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento dei Suoi dati: DIRECT CHANNEL S.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](http://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 Chérié Lignière, via San Donà, 276/a 30174 Mestre (Ve) tel. 041/8221515; Liguria Rbmedia di Beatrice Carlesi, via Vespucci 45/2, 16165 Genova; tel. 010/665246; Emilia Romagna, Repubblica di San Marino Universal Italiana, Lucio Guastaroba, cell. 348/1314279; Marche, Abruzzo e Molise Gianni Malatini via Orsini 45, 62012 Civitanova Marche (Mc) tel 0733/688286 fax 0733/881671; Toscana e Umbria Luca Parigi, tel. 055/6802282; 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 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: NIIAG SPA - Via Zanica 92, Bergamo. 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. 8539 del 18.12.2018



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

**SERVIZIO ABBONAMENTI**

telefonare al numero:

02/21119592

[www.miabbono.com](http://www.miabbono.com)

**SERVIZIO ARRETRATI**

telefonare al numero:

02/66505964

*più specialisti*

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

→ Un problema urgente di salute?

**pront**  **D O T T O R E**  
DALL'1 AL 5 LUGLIO



**OCULISTICA PEDIATRICA**

**Antonio Vischi,**

oculista pediatrico all'Humanitas Mater Domini di Castellanza (Va).

lunedì

**1**

13-15



**CHIRURGIA ESTETICA**

**Luigi Corsio,**

chirurgo estetico e ricostruttivo a Torino.

lunedì

**1**

15-17.30



**ANDROLOGIA**

**Alessandro Palmieri,**

urologo all'università "Federico II" di Napoli e presidente della Società italiana di andrologia.

martedì

**2**

15-17.30



**OCULISTICA**

**Gennaro Tramontano,**

oculista a Milano e a Napoli.

mercoledì

**3**

15-17.30



**PSICOLOGIA**

**Renato Crivelli,**

psicoterapeuta, specializzato nella cura dei disturbi psicosomatici a Milano.

giovedì

**4**

13.30-15



**DIETOLOGIA**

**Paola Caminiti,**

nutrionista a Milano e a Saronno (Va).

giovedì

**4**

15-17.30



**PEDODONZIA**

**Giulia Bernkopf,**

odontoiatra e specialista in ortodonzia e pedodonzia a Vicenza.

venerdì

**5**

10-12



**MEDICINA NATURALE**

**Luigi Torchio,**

omeopata ed esperto in medicina naturale a Torino.

venerdì

**5**

15-17.30



**NUMERO VERDE**

**800-580073**