

VIVERSAAMI

e belli

DIETA "scudo"

IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO È NELL'INTESTINO. COSA MANGIARE PER RINFORZARLO

Difese più forti

ANCHE FUNGHI, ERBE E OMEOPATIA POSSONO AIUTARE

IL TAMPONE

Quando e chi deve farlo. Ma attenzione: solo se necessario!

Bambini

LORO SI AMMALANO MENO. ECCO PERCHÉ VANNO COMUNQUE PROTETTI

Panico?

UN PO' DI PAURA È NORMALE, IMPARIAMO A GESTIRLA CON L'AIUTO DELLO PSICHIATRA

SMART WORKING

Tutti a casa a lavorare, ma non senza problemi: come affrontarli

La parola agli esperti

Infettivologa, virologa, pediatra, sociologo, economista...

Anno 29 - numero 13 - P.I. 20/3/2020 - settimanale



SPECIALE

CORONAVIRUS

le risposte ai tuoi dubbi

QUANTO DURA SULLE SUPERFICI? È PERICOLOSO ANDARE SUI MEZZI PUBBLICI? SERVE METTERE LA SCIARPA SUL VISO? QUALI DISINFETTANTI LO UCCIDONO? CHI È GUARITO È IMMUNE? L'ARRIVO DEL CALDO LO UCCIDERÀ?

domande&risposte alimentazione

a cura di Chiara Masciocchi

agrumi

SCOPERTA UNA MOLECOLA CHE FA DIMAGRIRE

In arance e mandarini un segreto contro i chili di troppo: contengono, infatti, la nobiletina, una molecola appena scoperta con proprietà dimagranti, che sembra proteggere anche dagli effetti negativi dell'obesità, per esempio da arteriosclerosi e diabete. Lo rivela uno studio condotto sugli animali e pubblicato sul Journal of lipid research da esperti della University of Western Ontario in Canada. Gli esperti hanno tentato di scoprire il meccanismo d'azione della molecola ma per ora hanno solo capito che la nobiletina agisce usando bersagli molecolari distinti da quelli colpiti da farmaci oggi in uso, per esempio, contro il diabete (la metformina).



dottoressa
Paola Caminiti,
nutrizionista
a Milano.

Quali sono le differenze tra yogurt e kefir e che cosa contengono? Che effetti benefici hanno sulla salute?

Milena, Torino

Quando si parla di yogurt e kefir c'è grande confusione, perché l'ingrediente principale rimane sempre il latte fresco. Le differenze sono, però, significative. Lo yogurt è un latte fermentato in cui i batteri lattici trasformano il lattosio in acido lattico. Ricco di proteine, calcio e vitamine del gruppo B, è un alimento consigliato a tutti, anche agli intolleranti al lattosio, visto che è presente in una percentuale bassissima. Aiuta a controllare il colesterolo, incrementa la flora batterica intestinale e il sistema immunitario. Il kefir, invece, è una bevanda di latte fermentato originaria del Caucaso: ha un sapore fresco e, soprattutto, è molto nutriente. È ricco di fermenti probiotici e contiene numerosi batteri e lieviti. Nel kefir la fermentazione trasforma il lattosio in acido lattico e alcol. Il sapore è fresco, leggermente acido e frizzante. Con una percentuale di lattosio inferiore a quella dello yogurt è un alimento nutriente, che contribuisce alla formazione di anticorpi e riequilibra la flora batterica intestinale. Può causare stitichezza e crampi, tuttavia è considerato sicuro per la maggior parte degli adulti.



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

Sono un'amante del caffè, ma quali sono le dosi giornaliere consigliate e quante calorie contiene?

Laura, Roma

È consigliabile consumare al massimo 3 tazzine di caffè al giorno, se possibile non zuccherato. Un caffè espresso ha circa 2 calorie, mentre quello macchiato ne ha circa 15. Per non esagerare con l'assunzione di caffeina, che in eccesso può dare tachicardia e nervosismo, nell'arco della giornata è possibile sorseggiare il caffè decaffeinato, che contiene meno caffeina del classico espresso. Infine, attenzione a non consumarlo dopo le 18, per evitare insonnia notturna.

→ NEI CAMBI DI STAGIONE PUNTARE SU CIBI RICCHI DI MAGNESIO



dottoressa
Emanuela Russo,
dietista all'Inco
(Istituto nazionale
per la cura
dell'obesità)
dell'Irccs Policlinico
San Donato di
Milano.

Con l'arrivo della primavera mi capita spesso di avvertire una forte stanchezza: mi può indicare qualche alimento energizzante?

Giovanni, Vicenza

Per contrastare la "sindrome da cambio di stagione" è importante curare l'alimentazione prediligendo alcuni cibi. Puntiamo su alimenti ricchi di magnesio per mantenere in equilibrio il sistema nervoso: verdura a foglia verde, mandorle, semi di

zucca e girasole, riso integrale, avena e cioccolato fondente. Anche gli alimenti ricchi di potassio non devono mancare, soprattutto le banane che contengono anche triptofano, precursore della serotonina, ormone del buonumore. Spazio

anche agli omega 3 presenti nel pesce, soprattutto quello azzurro, e nella frutta secca. Le vitamine del gruppo B che nei latticini e negli yogurt aiutano a ritrovare la carica, così come le proteine fornite da tagli magri di carne e pesce e dai legumi.



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