

A TAVOLA OLIO D'OLIVA, L'ORO VERDE NEL PIATTO

Nutri & Previene

Edizione italiana di Nutrition & Prevention

MENSILE • NUMERO 4 • ANNO I • NOVEMBRE 2015

PELLE

ECZEMA INFANTILE

VADEMECUM PER I GENITORI

GRASSO

BIANCO O BRUNO?

UNO DEI DUE FA DIMAGRIRE

~~€ 2,00~~

€ 1,50

Donne *in...* gamba

5 CONSIGLI UTILI
PER COSCE PERFETTE

ALIMENTAZIONE

UNA **DIETA**
"PULITA"

BELLEZZA

IL TRUCCO C'È
MA NON SI VEDE

SALUTE

PASSEGGIARE
ELISIR DI LUNGA VITA

OSTEOPOROSI
Il peso della vita
sulle ossa

**INTESTINO
IRRITABILE**
Solo stress e cibo?



SANGUINAMENTO E ALITOSI KO

con

Forhans Gengi-For

Riduce i sanguinamenti
delle gengive
e previene l'alito cattivo



🔴 Aiuta a curare e prevenire i sintomi
delle infiammazioni gengivali,
come sanguinamenti e alitosi

🔴 Aiuta a mantenere il normale
stato di salute delle gengive

🔴 Adatto a tutta la famiglia

🔴 30 compresse orosolubili

Forhans Gengi-For è un prodotto naturale innovativo indicato nella terapia di gengiviti, parodontiti e micosi del cavo orale, ed è ideale contro l'alitosi, segnale precoce di un'infiammazione gengivale.

Forhans Gengi-For, si presenta in confezione da 30 compresse orosolubili ed è un esclusivo integratore alimentare brevettato a base di Lattoferrina e D-Biotina.

La Lattoferrina è la più importante proteina della saliva e svolge l'importante funzione di proteggere le mucose del cavo orale dalle infezioni; la sua riduzione o assenza è in genere dovuta a variazioni ormonali che possono dipendere dall'età, dalla gravidanza, dalla menopausa-andropausa, come anche da altre patologie, incluse le anemie. È carente in tutti i casi di gengivite e parodontite. La D-Biotina è una vitamina idrosolubile appartenente al gruppo B, che contribuisce a mantenere sane le mucose orali.

Presente nelle compresse Forhans Gengi-For, la Lattoferrina ripristina il normale stato di salute delle gengive riducendone l'aggressione microbica, combattendo così le cause dell'insorgere delle gengiviti,

parodontiti ed infezioni micotiche delle mucose, anche grazie all'azione sinergica della D-Biotina. Le compresse sono di facile assunzione senz'acqua: dopo un'accurata igiene orale, è necessario scioglierle lentamente in bocca senza masticarle fino al completo dissolvimento nella saliva. Secondo il consiglio del medico, negli adulti si raccomanda l'assunzione da 1 a 4 compresse orosolubili al giorno, nei bambini l'assunzione di 1 compressa orosolubile al giorno. Forhans Gengi-For è indicato anche per diabetici e donne in gravidanza, sotto controllo medico.



Forhans


da 60 anni in Farmacia

Uragme Srl - Roma - Tel. 06 87201580
www.uragme.it



Perdere peso *velocemente*
è possibile in sicurezza
con l'aiuto di un nutrizionista

Dieta combinata
con **PROTEO** **NORM**



È il trattamento dietetico d'urto che ti aiuta a perdere peso rapidamente e che ti motiva a intraprendere un percorso di dimagrimento equilibrato, l'unico in grado di darti una **soluzione definitiva ai tuoi problemi di peso.**

Dieta Combinata integra la personalizzazione dietetica realizzata con il contributo scientifico di **Dietosystem** con **ProteoNorm**, l'integratore proteico di altissima qualità.



Dieta Combinata e il prodotto **ProteoNorm** sono **esclusivamente affidati ai nutrizionisti***, in grado di prescriverti il trattamento personalizzato e monitorare il tuo stato di salute.

**Consulta qui di seguito
l'elenco dei professionisti abilitati**



DIETOSYSTEM

Il benessere come scienza



CALL CENTER
02 2800 5725



SITO INTERNET
www.dietacombinata.it



MicronBiosearch
micronutrizione di qualità

Dimagrire in sicurezza sotto il controllo del nutrizionista

Quando è necessario perdere peso rapidamente, non basta saltare qualche pasto, anzi, col digiuno prolungato aumenta il senso di fame, si perdono le forze e si rischia la salute. Un intervento dietetico non si può improvvisare e deve essere personalizzato e prescritto da un nutrizionista esperto.

Ecco perché **Dieta Combinata** abbinata all'integratore **ProteoNorm** sono esclusivamente affidati ai nutrizionisti, i soli specialisti qualificati che sono in grado di prescrivere un trattamento dietetico personalizzato tenendo regolarmente sotto controllo il tuo stato di salute.

Dieta Combinata con l'aggiunta di **ProteoNorm** è il trattamento dietetico, scientificamente più sicuro per perdere peso rapidamente, per ridurre il senso di fame, per migliorare il tono muscolare e agire efficacemente sulle adiposità localizzate.

Dieta Combinata ti aiuta a intraprendere un percorso di dimagrimento equilibrato e salutare.

Basilicata

MATERA

Dott.ssa Rosalba Gentile

Via F.lli Ambrico, 71 - 75014 Grassano
Tel. 3493712073

Calabria

COSENZA

Dott.ssa Anna Curto

Via Primavera di Praga, 32 - 87041 Acri
Tel. 3935128917

Dott.ssa Francesca Roscini

Corso Mazzini, 74 - 87043 Bisignano
Tel. 3396455750

Dott. Pasquale Servillo

Via Nazionale snc - 87050 Piano Lago
Tel. 3273491280

CATANZARO

Studio Nutrizionale Dott. Gigliotti

Via Piano Cappuccio, 29/A - 88041 Decollatura
Tel. 3286122678 - 3289591389

Dott.ssa Gianna Scaramuzzino

Via Adda, 67 - 88046 Lamezia Terme
Tel. 3462302250

Dott. Vincenzo Gigliotti c/o Studio Medico Michelangelo

Viale dei Mille, 22 - 88046 Lamezia Terme
Tel. 3286122678 - 3289591389

REGGIO CALABRIA

Dott. Antonino Albanese - Centro Medico Elisir

Via S.S. Jonica, 106 - 1° Tratto n. 33 - 89131 Reggio Calabria
Tel. 0965630288

Campania

NAPOLI

Dott.ssa Daniela Genovese

Via Giovan Battista Vico, 76 - 80010 Villaricca
Tel. 0815068738 - 3287121578

Dott.ssa Daniela Genovese

Via A. Palumbo, 31 - 80014 Giugliano (NA)
Tel. 0815066560

Centro Keiron

Via Campania, 9 - 80017 Melito di Napoli
Tel. 3382547909 - 0817021623

Dott. Antonio Russo

Via Umberto I, 119 - 80030 Mariglianella
Tel. 3933902310

Dott.ssa Giovanna Fico

Via Passariello, 103 - 80038 Pomigliano D'Arco
Tel. 3348167423

Dott. Rosario Mancusi

Via Acquerotto, 22 - 80077 Ischia
Tel. 3333339887

Dott.ssa G. Rita Nappo

Via Ormodeo, 85 - 80128 Napoli
Tel. 3383877849

Dott.ssa Mara Fusco

Via Libroia, 7 - 80129 Napoli
Tel. 3930811129

Dott. Giuseppe Busiello

Via Immacolata Concezione, 23 - 80147 Napoli
Tel. 0815616336 - 3356347059

CASERTA

Dott. Giuseppe Del Vecchio

Via Madre Teresa di Calcutta, 19 - 81052 Pignataro Maggiore
Tel. 3470848524

BENEVENTO

Dott. Michele Pezzella

Via Lavinia, 9 - 82016 Montesarchio
Tel. 3283276994

Dott.ssa Tiziana Carrozzini

Via dei Cappuccini, 22 - 82100 Benevento
Tel. 3404838270

AVELLINO

Dott. Rosario Mancusi

Viale S. Modestino, 2 - 83013 Mercogliano
Tel. 3333339887

Dott. Michele Pezzella

Via Libertà, 7 - 83017 Rotondi
Tel. 3283276994

**Dott.ssa Grazia Maddalena Pizzulo
Centro Medico Polispecialistico S. Vito**

Via Kennedy, 32 - 83059 Vallata
Tel. 3496420115

Dott. Marco Preziuso

Via Circumvalazione, 173 - 83100 Avellino
Tel. 3299786051

SALERNO

Dott. Michele Pezzella - Centro Medico Fontana

Via Nazionale, 589 - 84015 Nocera Superiore
Tel. 3283276994

Dott.ssa Vincenza Cafaro

Viale della Libertà, 53/C - 84091 Battipaglia
Tel. 3333699742

Emilia Romagna

BOLOGNA

Dott.ssa Beatrice Giorgini

Via Ronzani, 7/18 - 40033 Casalecchio di Reno
Tel. 3927981235

MODENA

Dott.ssa Lucia Aragusta

Via Marco Meloni, 2/A - 41012 Carpi
Tel. 059699728

Dott.ssa Silvia Grendene

Via Carlo Cattaneo, 48 - 41126 Modena
Tel. 3479754283

REGGIO EMILIA

Dott.ssa Claudia Conti - Sede Avis

Via Verdi, 1 - 42042 Fabbrico
Tel. 3334609650

PARMA

Dott.ssa Elisa Merli - Centro Medico Soteria

Via Aldo Moro, 1/A - 43035 Felino
Tel. 3382602126

RIMINI

Dott. Matteo Piccari - Poliambulatorio Higea Medical

Via Falcone e Borsellino, 4 - 47814 Bellaria-Igea Marina
Tel. 0541332023

Friuli Venezia Giulia

TRIESTE

Dott. Alessandro Parma

Via Oriani, 4 - 34100 Trieste
Tel. 0407606100

Lazio

ROMA

Dott.ssa Alessia Chiappini

Via Luciano Manara, 5 - 00044 Frascati
Tel. 3395398488

Dott. Claudio Tabarini

Via Giorgio Giorgis, 107 - 00054 Fiumicino
Tel. 0665024140 - 3386338843

Dott.ssa Loredana Valerio

Via XX Settembre, 25 - 00062 Bracciano
Tel. 3474980047

Dott. Andrea Carnovale Sibaud - Clinical Life Research

Via Rocca di Cambio, 2 - 00132 Roma
Tel. 3488854888

Dott. Claudio Tabarini

P.zza Filippo Andrea Doria Pamphili, 3 - 00149 Roma
Tel. 3386338843

Dott. Roberto Alfonsi

Via degli Armenti, 84 - 00155 Roma
Tel. 062282330 - 3385652874

Dott.ssa Lucia Fabiani

Via Carlo Arturo Jemolo, 146 - 00156 Roma
Tel. 064112959 - 335383206

Dott. Andrea Falcinelli

Viale delle Province, 39 - 00162 Roma
Tel. 3498633826 - 3471363793

Dott.ssa Rossella Petese - Studio MuziiPetese

Via Anastasio II, 5 - 00165 Roma
Tel. 06632818

Dott. Andrea Falcinelli - Laboratorio Analisi TBM

Via Albanese Ruffo, 46 - 00173 Roma
Tel. 3498633826 - 3471363793

Dott.ssa Silvia Laghezza - Centro Specialistico Veturiamed

Via Veturia, 12 - 00181 Roma
Tel. 3920922583

Dott.ssa Maria Rosaria Chiossi

Via Appia Nuova, 226 - 00183 Roma
Tel. 3280244641

Dott. Nunzio Castiglione - Centro Data Medica

Via Ennio Quirino Visconti, 4 - 00193 Roma
Tel. 3478628644

Dott. Angelo Ceci

Via Boezio, 2 - 00193 Roma
Tel. 0632609179



* Nutrizionisti

Rientrano nella qualifica i medici e i biologi nutrizionisti. Il primo può intervenire nella prescrizione della dieta nel soggetto sano e malato, il secondo può elaborare la dieta sia nei confronti di soggetti sani, sia di soggetti cui è stata diagnosticata una patologia.

Dieta combinata con PROTEONORM



Dott.ssa Roberta Martinoli
Viale Mazzini, 41 - 00195 Roma
Tel. 0637350847

Dott.ssa Valentina Langella
Via Panama, 87 - 00198 Roma
Tel. 3398844074

Dott. Paolo Silveri
Piazza Crati, 15 - 00199 Roma
Tel. 3200571378
▼ **VITERBO**

Dott. Roberto Menghini
Via Cannelle, 87 - 01027 Montefiascone
Tel. 3275821544
▼ **FROSINONE**

Dott. Livio Valente
Via Torquato Tasso, 11/1 - 03043 Cassino
Tel. 3393041962
▼ **LATINA**

Dott.ssa Ivana Camillacci
Via Resistenza, 11 - 04018 Sezze
Tel. 3398879735

Lombardia

▼ **MILANO**

Dott. Oleg Vrabie
Via Galeazzi, 16/B - 20015 Parabiago
Tel. 3285424313

Dott.ssa Lucia Chelazzi
Corso Garibaldi, 131 - 20025 Legnano
Tel. 3388946736

Dott.ssa Maria Giulia Golfari
Via Labriola, 5 - 20098 San Giuliano Milanese
Tel. 3491868192

Dr. Manuela Baldi
Piazza della Repubblica, 28 - 20124 Milano
Tel. 3389183054
▼ **MONZA BRIANZA**

Studio Dentistico Dr. P. Rossi
Via C. Alberto, 41 - 20052 Monza
Tel. 039384998
▼ **VARESE**

Dott.ssa Monica Molgora
Via Piave, 134 - 21047 Saronno
Tel. 3463695900
▼ **BERGAMO**

Dott.ssa Simona Tadini
Viale Oriano, 27 - 24047 Treviglio
Tel. 3398552663

Piemonte

▼ **NOVARA**

Dott.ssa Michelina Squeo
Via C. Perazzi, 49 - 28100 Novara
Tel. 3394744058
▼ **ALESSANDRIA**

Dott.ssa Erika Manzoni - Centromedico Monferrato
Via Milano, 23 - 15033 Casale Monferrato
Tel. 388355831

Puglia

▼ **BARI**

Dott.ssa Domenica Incampo
Via Regina Margherita, 40F - 70022 Altamura
Tel. 3286119629

Dott.ssa Maria Grazia Forte
P.zza Indipendenza, 24/25 - 70033 Corato
Tel. 3393939816

Medical Doctor Group di Colaprice Linda
Corso Ettore Carafa, 36 - 70037 Ruvo di Puglia
Tel. 3473693803 - 0803603127

Dott.ssa Maria Grazia Forte - Centri Clinici Diagnostici
C.so Vittorio Emanuele II, 150 - 70122 Bari
Tel. 3393939816 - 0805218105
▼ **LECCE**

Dott. Gianluigi Calcagnile
73040 Copertino
Tel. 3297175934
▼ **TARANTO**

Dott. Michele Ettorre
Via Carso, 27 - 74010 Statte
Tel. 0994744703

Dott.ssa Marzia Daniela Impedovo
Via Bascio, 10 - 74015 Martina Franca
Tel. 3391982621

Sicilia

▼ **PALERMO**

Dott.ssa Michelina Di Stefano
Via San Marco, 89 - 90017 Santa Flavia
Tel. 091901759

Dott. ssa Francesca Giardina
Via Butera, 25 - 90133 Palermo
Tel. 3285898616

Dott. Salvatore Valenti
Via Maqueda, 331 - 90133 Palermo
Tel. 0917732991

Studio di Nutrizione ed Estetica integrata
Via Monte Pellegrino, 72 - 90142 Palermo
Tel. 3284346037

Dott. Fabrizio Melfa - Mediaging
Via Massimo D'Azeglio, 27/C - 90143 Palermo
Tel. 3381135833

Dott. Giuseppe Figliola
Via Zandonai, 19 - 90144 Palermo
Tel. 091220683

Dott. Fabio Quatra - Ambulatorio Tikrea
Viale delle Alpi, 75/A - 90144 Palermo
Tel. 0917730612

Dott. Filippo Di Benedetto
Via Beato Angelico, 53 - 90145 Palermo
Tel. 091400008
▼ **AGRIGENTO**

Dott.ssa Maria Benigno - Centro Lux
Via Gramsci, 18 - 92017 Sambuca di Sicilia
Tel. 3297136646

Dott. Giovanni Gallo - Centro MediEsteLaser
Via Pablo Picasso, 8 - 92024 Canicattì
Tel. 0922857622 - 330817322

Dott.ssa Rosa Palermo - Studio Medico Palermo
Viale Leonardo Sciascia, 96 - 92100 Agrigento
Tel. 0922608505
▼ **CALTANISSETTA**

Dott. Stefano Mancuso
Contrada Grazia SNC - 93010 Delia
Tel. 0922852252 - 330661747

Dott.ssa Maria Rosa Mercato
Corso Pietro Nenni SNC - 93010 Milena
Tel. 3386243724

Dott. Massimo Trovato - Studio Medico Trovato
Via Donizetti, 14 - 93012 Gela
Tel. 3478845893

Dott. Stefano Mancuso
P.zza Trento, 35 - 93100 Caltanissetta
Tel. 0934555777 - 330661747
▼ **CATANIA**

Dott.ssa Rosaria Cannavò
Via Ungaretti, 54 - 95014 Giarre (Altarello)
Tel. 3498402654

Dott.ssa Maria Elena Barbera
Via Anzalone, 28 - 95046 Palagonia
Tel. 336257105 - 3925114842

Dott.ssa Maria Elena Barbera
Via Giuseppe Fava, 21 - 95100 Catania
Tel. 336257105 - 3925114842

Dott. Paolo Gibilisco - Dietologia Clinica
Via Cesare Beccaria, 19 - 95100 Catania
Tel. 330963563

Dott.ssa Concetta Cultrera
Via Napoli, 128 - 95127 Catania
Tel. 0957225100 - 3472355112

Studio Dott. Salvatore Testaj - Medico Dietologo
Via delle Zagare, 1 - 95127 Catania
Tel. 0957223064
▼ **SIRACUSA**

Dott. ssa Maria Beatrice Raudino
Via P.G. Cianci, 12 - 96010 Sortino
Tel. 3333777679

Dott. ssa Maria Beatrice Raudino
Via Etna, 154 - 96013 Carlentini
Tel. 3333777679

Dott. Paolo Gibilisco - Dietologia Clinica
Via Eschilo, 12 - 96013 Carlentini
Tel. 0957832051

Dott. Paolo Gibilisco
Via Libertà, 103 - 96018 Pachino
Tel. 330963563
▼ **TRAPANI**

Dott. Nunzio Castiglione - Centro Terzomillennio
Via Castelvetro, 85 - 97026 Mazara del Vallo
Tel. 3478628644 - 0932909467
▼ **MESSINA**

Studio di Nutrizione e benessere Dott.ssa Muccio
Via Francavilla, 349 - 98039 Taormina
Tel. 3498120988

Dott. Pasquale Costantino - La Dermal Clinique
Via Tommaso Cannizzaro, 155 - 98100 Messina
Tel. 090674251

Dott. Nunzio Castiglione
Via Romagnosi, 14 - 98122 Messina
Tel. 090345020 - 3478628644



21



25

IN QUESTO NUMERO



Nutrizione

13 Estratto di arance rosse

Un toccasana per la pelle

14 Bevande dietetiche

Il rischio è assumere calorie in più

17 Prevenire l'obesità

I genitori devono dare il buon esempio

18 Peperoncino

Il "fuoco" che brucia la fame

19 Orologio biologico

Usare la caffeina a nostro favore

20 La rivincita della scuola materna

Si mangia meglio che a casa

21 Vitamina C

Un po' di più al giorno fa bene alla circolazione

22 Dieta mediterranea

Ancora un punto a favore

Salute

25 Alimentazione

Quando il cibo fa male al cervello

26 Frutta, verdura, noci e legumi

In aiuto contro la depressione

27 Grassi alimentari sul banco degli imputati

Innocente il burro, colpevole la margarina

28 Diabete

Le diete ricche di proteine fanno bene?

31 Insonnia cronica

Un disturbo trasmesso di madre in figlia

32 Cereali integrali

Importanti anche in gravidanza

33 Oscillazione di peso e cancro

Nessun collegamento

34 Per non sentirti a terra...

Prova a scegliere il mare



33



90

Novembre 2015

Reportage

36 **Olio extravergine d'oliva**

Oro verde a tavola

42 **Una dieta "pulita"**

Guida alle scelte alimentari

48 **Bianco o bruno?**

Uno dei due aiuta a dimagrire

80 **L'elisir di lunga vita?**

25 minuti di cammino

84 **Giovane senza lifting**

Il trucco c'è ma non si vede

88 **Cosce poco in gamba**

5 consigli utili per modellarle in palestra

92 **Eczema infantile**

Utile vademecum per i genitori

Dossier



52 **INTESTINO IRRITABILE...**

Lo stress e il cibo

Colpisce circa il 20% della popolazione adulta dei Paesi a stile di vita occidentale, e può compromettere, anche notevolmente, la qualità della vita di chi ne soffre.



66 **OSTEOPOROSI**

Tutto il peso della vita sulle ossa

Una malattia cronica e progressiva dello scheletro, caratterizzata da una diminuzione della resistenza delle ossa. Si può curare e anche bene, ma non si guarisce.

Un po' più di vitamina C al giorno farebbe bene alla circolazione quanto camminare. Il tutto perché ridurrebbe l'attività di una proteina, l'endotelina-1, associata al restringimento dei vasi sanguigni e presente in concentrazione maggiore nei soggetti con problemi di linea. La scoperta fatta dai ricercatori dell'Università del Colorado testando un piccolo campione di persone in sovrappeso o obese, spesso interessate da malattie vascolari, potrebbe costituire un valido aiuto a chi è poco incline all'esercizio fisico, senza voler diventare un modo per disincentivare a muoversi.





Direttore Responsabile Francesco Maria Avitto

Direttore Editoriale Vincenzo Coluccia

Vicedirettore Lucia Limiti

PARTNER BOARD

Roberto Cirià, Walter Di Legge, Massimo Mangia

EDITORIAL STAFF

Scientific Editor Patrizia Maria Gatti, Sara Raselli

Magazine Editor Marco Landucci

Web Editor Marzia Caposio

International Edition Chiara Breccolotto

Contributors Christian Toscano, Elisabetta Ballario, Livia Canino, Patrizia Maria Gatti

SCIENTIFIC ADVISOR

Centro Ricerche Nutrizionali DIETOSYSTEM – Milano

ART

Magazine Art Director Francesco Morini

Web Art Dominga Cozzi, Paolo Gobbi

Web Developer Roberto Zanetti, Paolo Cambiaghi

Photos shutterstock.com

COMMUNICATION & MARKETING

Chief Marketing Officer Luigi De Santis

Advertising Silvia Brugnara, Marcella Coluccia, Manuela Pavan,

FINANCE

Chief Financial Officer Marco Amicarella

IT & DIGITAL

ICT Manager Giuseppe Ricci

Digital Operation Manager Davide Battagliano

App Manager Fabio Cagnizzi, Fabrizio Battaglia, Davide Losco

EDITORE

Kekoa Publishing Srl (Gruppo Sics)

Amministrazione Via Mantova 44, 00198 - Roma

Redazione: Via Boncompagni, 16 - 0187 Roma

Viale Monza, 133 - 20125 Milano

Tel. (numero unico nazionale): 02.28172609

**EDIZIONE ITALIANA REALIZZATA
IN PARTNERSHIP CON**



GMP Periodici S.R.L.

Publisher Giuseppe Maria Pileri

PUBBLICITÀ

GMP Periodici S.r.l.

Via Pietro Tacchini, 31 - 000197 (Roma)

Tel. 06.80660294 - Fax 06.25496052

marketing@gmpperiodici.it

DISTRIBUZIONE

S.O.D.I.P. "Angelo Patuzzi" Spa

Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)

Tel. 02.660301

Fax 02.66030330

STAMPA

Arti Grafiche Boccia Spa

Via Tiberio Claudio Felice, 7

84131 - Salerno



Prof. Gianfranco Beltrami

Presidente Commissione Medica della Federazione Italiana Baseball e Softball - Consigliere Nazionale FMSI



Dr Antonio Caretto

Presidente Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)



Prof.ssa Hellas Cena

Università di Pavia Dip.to di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense Unità di Scienza dell'Alimentazione



Prof. Costantino De Giacomo

A.O. Ospedale Niguarda Ca' Granda
Direttore Dipartimento Materno Infantile



Prof. Lorenzo Maria Donini

Direttore della Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione
Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università La Sapienza - Roma



D.ssa Sara Farnetti

Specialista in Medicina Interna, Fisiopatologia della Nutrizione e del Metabolismo



Prof. Marco Gasparotti

Chirurgo Plastico



Prof.ssa Maria Gabriella Gentile

Presidente Fondazione FOBAN
Responsabile Centro DCA - Centro Diagnostico Italiano



Prof. Michelangelo Giampietro

Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dello Sport.
Presidente SIAMAB



Prof. Filippo Graziani

Professore associato Università di Pisa
Honorary Senior Lecturer University College of London



Prof. Giacinto Miggiano

Direttore di Unità Operativa Complessa
di Dietetica e Nutrizione Umana Policlinico A.Gemelli



Prof.ssa Silvia Migliaccio

Dipartimento di Scienze del Movimento, Umane
e della Salute Università di Roma "Foro Italico"



Prof. Fabrizio Muratori

Presidente eletto Società Italiana
dell'Obesità (SIO)



Prof. Pierluigi Pecoraro

Biologo Nutrizionista, Dirigente SIAN – ASL Napoli 3 Sud
Consigliere Ordine Nazionale Biologi e Membro direttivo SINU



Prof. Alessandro Pinto

Membro del Consiglio direttivo nazionale
Società Italiana Nutrizione Umana (SINU)



Dr Enrico Proserpi

Segretario Società Italiana
di Psicologia Clinica Medica (SIPCM)



Dr Pier Luigi Rossi

Docente di Nutrizione Clinica Università degli Studi di Bologna
Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Igiene, Divulgatore scientifico



Prof. Luca Scalfi

Professore Ordinario di Nutrizione Umana Università Policlinico
Federico II - Napoli



D.ssa Tiziana Stallone

Biologa Nutrizionista libera professionista
Direttore responsabile "la Scuola di AnceL" - Divulgatrice scientifica



Prof. Andrea Vania

Responsabile del Centro di Dietologia e Nutrizione Pediatrica
Università "La Sapienza" - Roma



Prof. Stefano Zurrada

Professore Associato di Chirurgia Generale, Università degli Studi
di Milano Dir. Unità Diagnostico Chirurgica in Senologia Istituto
Europeo di Oncologia

L'EDITORIALE

Gambe in forma

Le gambe sono la gioia e il tormento di ogni donna. Non importa l'età. Dalla teenager alla donna matura, tutte le ragazze controllano ogni giorno l'aspetto delle proprie gambe. Sono toniche? È comparso un piccolo segno di cellulite? Ho mangiato qualcosa di sbagliato? Per la copertina del numero di novembre abbiamo scelto proprio questo tema: le gambe e come tenerle in forma con l'attività fisica o un po' di palestra. Per ottenere risultati soddisfacenti dobbiamo fissare obiettivi realistici e l'appuntamento con l'attività fisica non deve essere fonte di stress.

Passando agli alimenti, questo mese abbiamo scelto un'altra eccellenza del Made in Italy, l'olio di oliva. Vedremo come un'abbondante colata d'olio di oliva, meglio se extravergine di prima spremitura, che impreziosisce con il suo profumo la dieta mediterranea, può fare la differenza nella qualità della nostra salute. Ha proprietà antiossidanti, è ricco di vitamine ed è utile nel contrastare il diabete e i tumori.

Il grasso fa sempre male? Lo sapete che nel nostro corpo abbiamo due

tipi di grasso? Quello bianco e quello bruno... E proprio quest'ultimo aiuta a dimagrire in quanto, se attivato, ci aiuta a bruciare calorie per tenere caldo il corpo. Uno dei due dossier di questo mese è un noto e poco definito disturbo chiamato "intestino irritabile". Da cosa dipende? È colpa dello stress o di una cattiva alimentazione? Lo abbiamo chiesto ai nostri esperti e credo troverete molto interessanti le loro risposte.

Anche in questo numero è protagonista la bellezza e in redazione ci siamo chiesti se è possibile tornare a dimostrare vent'anni senza ricorrere ai ferri del chirurgo estetico, filler o iniezioni di tossina botulinica? La risposta è eye lift. Che cos'è? Scopriamolo insieme...

E ancora: spazio ai neo-genitori con un breve vademecum sull'eczema infantile, ma anche un occhio di riguardo a chi ha qualche anno in più e inizia ad avere problemi di osteoporosi.

Francesco Maria Avitto

Direttore Responsabile



Novembre è un mese di transizione. Lontano dall'estate, ma ancora non troppo vicino al Natale. Anche il paesaggio sembra vivere questa attesa. Colori più tenui e cielo che alterna l'azzurro al grigio piovoso. Ma spesso, proprio nell'attesa, si vivono giorni bellissimi.

Zyxelle

LA PILLOLA PER LA PILLOLA



Dott.ssa G. Porcaro

La vita di ogni donna è segnata da momenti in cui disagi fisici e psichici inficiano la qualità della vita: sbalzi di umore, cefalea, gonfiore, ritenzione idrica e affaticamento. Tali disagi si presentano spesso in modo concertato nel periodo premenstruale, in perimenopausa e in particolare quando si assumono contraccettivi ormonali. L'Italia ha il più basso tasso d'uso di pillole contraccettive (solo il 15,3%) e le motivazioni sono da ricercarsi proprio negli effetti secondari sopraelencati. Proprio per queste donne oggi è disponibile Zyxelle®, la pillola per la pillola, l'unico integratore alimentare sviluppato per il benessere delle donne. La sua formulazione completa di Vitamine e Minerali insieme alla Centella Asiatica si è dimostrata utile nel ridurre la sintomatologia e il disagio correlato all'uso di contraccettivi ormonali. Acido folico, Vitamina B6 e Vita-

mina B12, consentono il corretto controllo dell'omocisteina. La Vitamina B2 riduce la cefalea estrogeno-dipendente (il classico mal di testa da ciclo mestruale) e insieme al Magnesio migliorano il tono dell'umore e riducono il senso di affaticamento. Vitamina C, Vitamina E e Selenio, grazie all'azione antiossidante, rallentano l'invecchiamento cutaneo e migliorano l'aspetto di pelle, unghie e capelli. Zyxelle® contiene inoltre la Centella asiatica, che riduce la ritenzione idrica e contrasta gli inestetismi della cellulite. Ad un anno dal lancio in Italia di Zyxelle® il 71% di chi l'ha provata si dichiara soddisfatto: riduzione del gonfiore (62%), diminuzione del mal di testa (43%), miglioramento della cellulite (29%), seguiti da pelle più sana e luminosa (24%), miglioramento del riposo notturno (21%), aumento del desiderio sessuale (16%).





è arrivata la pillola per la pillola



Centella Asiatica

CONTRASTA GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE

Vitamina C, Vitamina E e Selenio

CONTRIBUISCONO A MANTENERE PELLE, UNGHIE E CAPELLI NORMALI E PROTEGGONO DALLO STRESS OSSIDATIVO

Magnesio e Vitamina B2

RIDUCONO LA STANCHEZZA E L'AFFATICAMENTO

Acido Folico, Vitamine B6 e Vitamina B12

FAVORISCONO IL NORMALE METABOLISMO DELL'OMOCISTEINA, IMPORTANTE FATTORE DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE

Si consiglia l'assunzione di una compressa al giorno. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

www.zyxelle.com • 

 **LO.LI. pharma**
Cristi

Siamo fatti così...

human im touch® 
l'arte di misurare l'acqua corporea



Leader dal 1979 nella nutrizione clinica, **facciamo dell'approccio dietetico personalizzato il nostro fiore all'occhiello.**

Abbiamo investito in ricerca e formazione per validare e diffondere il metodo impedenziometrico per l'analisi della composizione corporea. Attraverso questa tecnica "non invasiva" si riesce a valutare con estrema precisione **acqua corporea, massa muscolare e grasso**, nonché **la sua distribuzione nel corpo.**

Gli esperti di Nutrizione, grazie a queste informazioni, impostano **la strategia più efficace nel**

dimagrimento, nella performance sportiva o nelle molte patologie in cui lo stato di idratazione gioca un ruolo rilevante.

Primi nel 1993 a progettare e commercializzare l'**impedenziometro in multifrequenza**, presentiamo oggi con **human im touch** l'evoluzione della tecnologia.

Medici e nutrizionisti in tutta Italia utilizzano le nostre metodologie per offrire la migliore soluzione ai propri pazienti. **Affidati a uno di loro per ritrovare la tua forma fisica salvaguardando la salute.**

SIAMO FATTI COSÌ, ci piace dare il meglio.

Cerca il tuo nutrizionista di fiducia, visita www.composizionecorporea.it.



DS MEDICA
a company of DS MEDI GROUP

20125 Milano - V.le Monza, 133 - Tel. +39 02 28172 200
Fax +39 02 28172 299 - eMail: info@dsmedica.info - Web: www.dsmedica.info
FILIALI | Roma: via Boncompagni, 16 - Napoli: via Jannelli, 646

Nutrizione

I CONSIGLI DELLA SCIENZA A PORTATA DI MANO A CURA DI LUCIA LIMITI

ESTRATTO DI ARANCE ROSSE

Un toccasana per la pelle

3

Le varietà di arance rosse prese in esame, il cui estratto ha mostrato un effetto foto-protettivo

Non più solo per le salutari spremute, le arance rosse presto saranno famose, anche per una crema ottenuta dal loro estratto, che sarebbe in grado di proteggere la pelle dai danni provocati dal Sole e dal fumo delle sigarette. A metterla a punto è il Crea, il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, con il suo centro ad Acireale, che sta sviluppando uno studio per valorizzare la biodiversità genetica e migliorare la qualità nutrizionale e salutistica della frutta. Attraverso un test sull'epidermide, il Crea ha dimostrato l'effetto foto-protettivo dell'estratto concentrato di arance rosse delle varietà Tarocco, Moro e Sanguinello, decisamente migliore rispetto ad un altro antiossidante naturale, il tocoferolo, comunemente utilizzato in cosmetica. "Il composto, eccellente per la pelle, si chiama Roe (Red Orange Extract) - spiega Paolo Rapisarda, direttore del Crea Agrumi - ed è ottenuto dal succo e dai sottoprodotti della trasformazione degli agrumi pigmentati, con circa il 20% di ingredienti attivi: antocianine, flavanoni, acidi idrossicinnamici e vitamina C, tutte sostanze antiossidanti naturalmente presenti nel frutto fresco".

"L'estratto ha mostrato interessanti proprietà antinfiammatorie e potrebbe avere un impiego dermatologico per uso topico e mitigare le conseguenze di alcune patologie infiammatorie della pelle"

Paolo Rapisarda
Direttore del Crea Agrumi



BEVANDE DIETETICHE

Il rischio è assumere calorie in più

Gli adulti che consumano bevande dietetiche ogni giorno tendono a compensare la dieta abituale con spuntini molto calorici e poco salutari, assumendo così più calorie. Questo è quanto è stato dimostrato da uno studio, che apparirà nel prossimo numero del Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. Lo studio ha esaminato le abitudini alimentari di oltre 22.000 adulti americani, evidenziando che

i consumatori di bevande dietetiche tendono a compensare la mancanza di calorie delle loro bevande con "spuntini extra" carichi di zucchero, sale, grassi e colesterolo. È stata confrontata l'assunzione calorica quotidiana dei partecipanti, includendo il consumo di alimenti "discrezionali" (spuntini extra e di cinque tipi di bevande: dietetiche o senza zucchero; zuccherate e gassate a base di frutta, caffè, tè), e bevande alcoliche. Più del 90% delle persone inclu-

se nello studio aveva consumato quotidianamente alimenti extra, pari a una media di circa 482 calorie in più ogni giorno. Esaminando poi la qualità nutrizionale del cibo consumato, circa il 97% della popolazione inclusa nella ricerca aveva consumato ogni giorno almeno uno dei cinque tipi di bevande. Il caffè era la bevanda di prima scelta, consumata da oltre la metà dei partecipanti, seguita da bevande zuccherate, tè, alcol e bevande dietetiche.

Il consumo di alcol è stato associato con il più grande aumento dell'apporto calorico giornaliero (384 calorie), seguito da bevande zuccherate (226 calorie), caffè (108 calorie), bevande dietetiche (69 calorie) e tè (64 calorie).



482

Calorie in più al giorno assunte da più del 90% dei partecipanti che avevano consumato quotidianamente alimenti extra

QUANDO LE MANI SONO FREDDI
WHEN HANDS ARE COLD
CUANDO LAS MANOS ESTÁN FRÍAS
عندما تكون الأيدي باردة



TI CAPITA SPESSO DI AVERE
LE MANI GHIACCiate E LE DITA VIOLA?

NASCONDERLE NON SERVE A NIENTE:
QUALSIASI SIA LA TUA LINGUA
PARLANE CON IL TUO MEDICO!

Campagna informativa nazionale promossa da
LEGA ITALIANA SCLEROSI SISTEMICA ONLUS

Per maggiori informazioni
contattaci

02 898 66 586

info@sclerosistemica.info

www.sclerosistemica.info

Seguici su:



“QUANDO LE MANI SONO FREDDI...”

**La diagnosi precoce ovvero
il Fenomeno di Raynaud”**

Perché una malattia poco nota come la **Sclerosi Sistemica Progressiva** altrimenti detta **Sclerodermia** non venga sottovalutata, occorre anzitutto farla conoscere. Rendere noti i sintomi, la diagnosi, il decorso e le possibili terapie è il punto di partenza. Saper riconoscere i bruschi e frequenti attacchi del **Fenomeno di Raynaud (MANI FREDDI)** indicatore primario comune anche ad altre patologie, potrebbe agevolare la diagnosi precoce. L'inquadramento diagnostico iniziale prevede accertamenti clinici, di laboratorio e strumentali dati i molteplici interessamenti d'organo (anche inizialmente in fase subclinica) e l'eterogeneità di questa complessa patologia autoimmune, reumatica, sistemica che interessa la cute e gli organi interni.

Grazie alla LEGA ITALIANA SCLEROSI SISTEMICA ONLUS che opera sul territorio italiano è possibile ricevere materiale informativo, un valido supporto e orientamento per pazienti e familiari che vi si rivolgono. L'Associazione promuove campagne informative, sensibilizza l'opinione pubblica, educa familiari e amici alla gestione personale e familiare della malattia offrendo loro un orientamento alla diagnosi.

Sostienici donando online
al sito www.sclerosistemica.info
oppure su **Conto Corrente Postale**
nr. 1938274

o con Bonifico Bancario

IBAN IT 29 U 05584 0165 4000 000002594

LA RIVISTA DI SCIENZA PIÙ DIFFUSA AL MONDO

EPATITI UN FUTURO SENZA È POSSIBILE

EPATITI UN FUTURO SENZA È POSSIBILE

EPATITI UN FUTURO SENZA È POSSIBILE

POPULAR SCIENCE

Bimestrale - Numero 6 - An

Bimestrale - Numero 6 - Anno II - Ottobre/Novembre 2015 - Euro 3,50

DE-ESTIN

POSSIAMO
RIPORTARLI
IN VITA?

**INVERTIRE
LE MALATTIE**
Ora si può

**NIENT'ALTRO
CHE FISICA**
Tutta la verità

COME RENDERE
LA TUA CASA
DAVVERO SMART

UN KILLER
SILENZIOSO
DIN

DE-ESTINZIONE

POSSIAMO
RIPORTARLI
IN VITA?

**INVERTIRE
LE MALATTIE**
Ora si può

**NIENT'ALTRO
CHE FISICA**
Tutta la verità

COME RENDERE
LA TUA CASA
DAVVERO SMART

COME
COSTRUIRE
UN RIVELATORE
DI PARTICELLE

ALZHEIMER
Scoperti i geni
responsabili

LA TUA
PROSSIMA AUTO
DA 2,5 MILIONI
DI EURO

FITNESS
Finalmente la guida
per persone pigre



IN EDICOLA E SU TABLET



PREVENIRE L'OBESITÀ

I genitori devono dare il buon esempio

3

I principali comportamenti dei genitori percepiti dai figli

Nella prevenzione dell'obesità quello che veramente conta sono i comportamenti dei genitori che dovrebbero essere un esempio concreto per i figli. Ovvero, non basta pressare i ragazzi verbalmente con raccomandazioni sulla dieta sana e l'esercizio fisico, ma è necessario dare loro un esempio evidente di come si dovrebbero comportare per adottare uno stile di vita sano. Questo è, in buona sostanza, quanto è emerso da uno studio condotto in collaborazione da ricercatori americani e australiani e pubblicato sulla rivista *Appetite*. Lo studio ha esaminato l'eventuale esistenza di una relazione di mediazione tra i comportamenti dei genitori percepiti dai figli (comportamenti alimentari, l'attività fisica e le pressioni verbali) e le variazioni del BMI dei figli adolescenti in sovrappeso o obesi. Gli adolescenti che avevano percepito l'impegno dei genitori a perseguire una dieta sana e una frequente attività fisica hanno mostrato un indice superiore di raggiungimento di uno stile di vita sano. A loro volta, i comportamenti degli adolescenti erano improntati verso una riduzione del BMI. I comportamenti dei genitori percepiti dai ragazzi avevano quindi un significativo effetto indiretto sulla riduzione del BMI dei ragazzi stessi.



Il ruolo dei genitori sui comportamenti salutistici (dieta e attività fisica) deve, quindi, essere preso in considerazione nel valutare i programmi di prevenzione e di trattamento del sovrappeso e dell'obesità degli adolescenti.

PEPERONCINO

Il “fuoco” che brucia la fame

1°
posto

Il suo nome è CAROLINA REAPER ed è considerato il peperoncino più piccante del mondo

Un recettore contenuto nei peperoncini potrebbe offrire la chiave per mangiare meno, perdere peso e quindi aiutare a contrastare l'obesità. Alcuni ricercatori dell'Adelaide University in Australia, hanno studiato su topi di laboratorio il meccanismo con cui questo recettore, chiamato TRPV1, può attivare le vie di neurotrasmissione dei segnali di sazietà dallo stomaco al cervello. Hanno anche scoperto come le diete ad elevato contenuto di grassi possono neutralizzare i recettori stessi, inducendo a mangiare troppo. “Lo stomaco si espande quando è pieno, in questo modo si attivano i segnali che partono dallo stomaco e comunicano col cervello nei centri di regolazione della fame e della sazietà”, spiega nell'articolo pubblicato sulla rivista PLOS One, la responsabile della ricerca Amanda Page, del Centre for Nutrition and Gastrointestinal Diseases. “Abbiamo osservato che questa attivazione è regolata attraverso i recettori TRPV1 dei peperoncini”. “È noto da studi precedenti che la capsaicina, contenuta nei peperoncini, riduca il consumo di cibo. Abbiamo scoperto che l'eliminazione dei ricettori TRPV1 smorza la risposta neurale gastrica all'espansione - con il risultato di ritardare la sensazione di sazietà e indurre al consumo di altro cibo.

Quindi parte dell'effetto della capsaicina sul consumo di cibo può essere mediata attraverso lo stomaco”. Nella prossima fase della ricerca, si cercherà di sviluppare una terapia di prevenzione dell'obesità usando la sostanza chimica del recettore senza l'effetto piccante.

“Lo stomaco si espande quando è pieno, in questo modo si attivano i segnali che partono dallo stomaco e comunicano col cervello nei centri di regolazione della fame e della sazietà”



OROLOGIO BIOLOGICO

Usare la caffeina a nostro favore

40

I MINUTI dopo i quali si attiva la melatonina bevendo un espresso doppio tre ore prima di dormire



Non è solo stimolante: il caffè non ci fa dormire anche perché rallenta il nostro orologio biologico interno. Un espresso doppio bevuto tre ore prima di andare a dormire posticipa di 40 minuti l'attivazione della melatonina, ormone che regola il ciclo sonno-veglia, rendendo più difficile addormentarsi. Questo è uno dei 'trucchi' della caffeina per tenerci svegli emerso da uno studio pubblicato sulla rivista Science Translation Medicine.

I ricercatori del Medical Research Council's Laboratory of Molecular Biology di Cambridge hanno esposto colture cellulari alla caffeina, mostrando come questa sostanza sia in grado di alterare il ticchettio degli orologi chimici in ogni cellula del corpo umano. I risultati dello studio potrebbero contribuire a trattare alcuni disturbi del sonno, per aiutare le persone che ne soffrono a rimettersi in sincronia con il resto del mondo, in particolare per coloro che si svegliano troppo presto.

“Potrebbe essere utile, se si vola in aereo da est a ovest del globo, prendere la caffeina al momento giusto della giornata per accelerare il tempo che serve per superare il jet lag”

John O'Neill, uno degli autori dello studio

LA RIVINCITA DELLA SCUOLA MATERNA

Si mangia meglio che a casa



685

Le calorie consumate dai partecipanti nel tempo intercorso fra il ritorno a casa e il momento di coricarsi

Secundo uno studio condotto dai ricercatori del Children's Hospital Medical Center di Cincinnati, i bambini in età prescolare consumano più calorie e meno frutta o verdura dopo l'uscita dalla scuola materna. Lo studio ha dimostrato che i bambini che frequentavano la scuola materna a tempo pieno, hanno consumato una media di 685 calorie nel tempo intercorso tra il ritorno a casa e il momento di coricarsi. Questi consumi extra corrispondevano a una media di 140 calorie in più, rispetto alle raccomandazioni previste dal programma USDA's Child and Adult Care Food Program (CACFP) per questo lasso di tempo (433-650 calorie). La metà dei bambini osservati, tra l'altro, consumava più di 900 calorie dopo il ritorno a casa. Kristen Copeland, ricercatore presso la Divisione di Pediatria Generale e autore senior dello studio, con un team di collaboratori, ha osservato circa 340 bambini in età prescolare. "Abbiamo riscontrato che i bambini dopo essere usciti da scuola non mangiavano abbastanza frutta o verdura, o non bevevano latte sufficiente per soddisfare le linee guida dietetiche e, in media, consumavano più calorie di quanto raccomandato", ha dichiarato Copelan. Inoltre, dallo studio è emerso che la maggior parte delle calorie che i bambini consumavano a casa venivano da snack dolci e salati, bevande zuccherate, latte intero o parzialmente scremato.

VITAMINA C

Un po' di più al giorno fa bene alla circolazione

Integrare l'apporto quotidiano di vitamina C giova alla circolazione del sangue quanto camminare. Riduce, infatti, l'attività di una proteina associata al restringimento dei vasi sanguigni.

La scoperta fatta dai ricercatori dell'Università del Colorado testando un piccolo campione di persone in sovrappeso o obese, spesso interessate da malattie vascolari, potrebbe costituire un valido aiuto a chi è poco incline all'esercizio fisico, senza voler diventare un modo per disincentivare a muoversi. Come già dimostrato, l'attività della proteina endotelina-1 aumenta nelle persone in sovrappeso; di conseguenza i piccoli vasi tendono a restringersi e si riduce la loro capacità di rispondere alle richieste del flusso sanguigno, aumentando così il rischio di malattie vascolari. L'esercizio fisico riduce l'attività della endotelina-1, ma può essere difficile praticarlo ogni giorno. Per questo lo studio condotto dal team statunitense ha confrontato gli effetti della vitamina C e dell'attività fisica nei confronti di questa proteina, dimostrando che entrambi erano riusciti a ridurre nel campione in esame la vasocostrizione dovuta all'endotelina-1.

I RICERCATORI hanno diviso i partecipanti (in sovrappeso o obesità) in due gruppi: uno di 20 persone che ha assunto un supplemento giornaliero di vitamina C a una dose a rilascio di 500 mg al giorno e un altro gruppo di 15 che ha invece praticato esercizio fisico aerobico. Dopo tre mesi, entrambi i gruppi avevano ridotto la vasocostrizione dovuta alla fase endotelina-1-mediata.

1.500

Le persone che hanno partecipato allo studio americano

DIETA MEDITERRANEA

Ancora un punto a favore

Una maggiore risposta infiammatoria potrebbe essere la chiave del collegamento tra l'assunzione di grassi saturi - un fattore di rischio già noto per i disturbi correlati all'obesità - e lo sviluppo di malattie come il diabete di tipo 2 e l'aterosclerosi. Un nuovo studio pubblicato sul *Journal of Nutritional Biochemistry* dimostra che l'ingestione di grassi simili a quelli presenti nella dieta Mediterranea, caratterizzata da scarso contenuto di grassi saturi e ricca di grassi monoinsaturi (acido oleico dell'olio di oliva), sembrerebbe diminuire la risposta infiammatoria, sia rispetto a una dieta ricca di grassi saturi sia in relazione ad una povera di grassi. "È già stato riconosciuto che nell'obesità, caratterizzata da accumulo eccessivo di grassi diffuso nel corpo e da una dieta poco salutare, possa aumentare il rischio di malattie metaboliche croniche come l'aterosclerosi, il diabete di tipo 2 e la malattia di Alzheimer, ma non è così per tutti", dice l'autore leader dello studio C. Lawrence Kien, professore presso la University of Vermont. "L'infiammazione, che prevede il rilascio da parte delle cellule del sistema immunitario, di sostanze chimiche chiamate citochine, è una reazione di difesa del sistema immunitario, contro le infezioni". "Tuttavia - continua Kien - alcuni fattori ambientali (interni all'organismo) e anche dietetici (esterni), possono 'mascherarsi' da stimoli infiammatori, causando effetti collaterali che si verificano anche durante le infezioni e ciò può portare a diverse conseguenze per la salute nel lungo termine".

"L'effetto pro-infiammatorio dei grassi saturi potrebbe promuovere l'infiammazione tramite un impatto indiretto. Questo facilita il rischio d'insorgenza dei disordini metabolici che si rilevano anche come complicazioni dell'obesità"

Lawrence Kien,
University of Vermont

Klamath

RW[®]max

Aphanizomenon flos aquae
Ralphs ex Born. & Flah. Var. flos aquae

L'ULTIMO SUPERCIBO SELVATICO DEL PIANETA

Ora nella nuova versione RW[®]max, che mantiene i suoi oltre 100 tra nutrienti (vitamine, minerali, aminoacidi, acidi grassi Omega 3) e molecole nutraceutiche (ficocianine, polifenoli, caroteni, clorofilla, etc.), ma migliora a tal punto il processo di raccolta, lavorazione ed essiccazione, da contenere ben 12 vitamine e minerali LARN-rilevanti cioè in quantità tali da coprire in maniera significativa il fabbisogno giornaliero.

La nuova Klamath RW[®]max è l'unico supercibo selvatico e supplemento naturale **COMPLETO e ASSIMILABILE** dalla **A allo Zirconio**



NUTRIGEA[®]

Numero Verde

800.803.980

RICCO DI NUTRIENTI UTILI PER:

- > CARENZE NUTRIZIONALI
- > ALIMENTAZIONE IRREGOLARE E INADEGUATA
- > PROCESSI DEGENERATIVI LEGATI ALLA DIETA E VITA MODERNA
- > ECCESSIVI LIVELLI DI OSSIDAZIONE, INFIAMMAZIONE
- > CARENZA DI VITAMINA B12
- > AUMENTO DELL'ASSIMILAZIONE E METABOLISMO PROTEICO
- > DISMETABOLISMI GLICEMICI
ECCESSO OMOCISTEINA
- > DISMETABOLISMI LIPIDICI
- > RISCHIO CARDIOVASCOLARE
- > STRESS, STANCHEZZA, IRRITABILITÀ
- > DEFEDAZIONE IMMUNITARIA, SOSTEGNO SISTEMA IMMUNITARIO
- > SOSTEGNO ENERGETICO
- > POTENZIAMENTO TONO MUSCOLARE



Distribuito da: HYPOCRATICA s.r.l.
Via XXVIII LUGLIO,212 – Borgo Maggiore -Rep. San Marino - 47893
Tel. 0549 942019 - Fax: 0549 942664

IN TUTTE LE MIGLIORI FARMACIE ED ERBORISTERIE



Più di 700 ebook

La più ampia raccolta di linee guida
in un click!



La prima grande collana internazionale di ebook del catalogo SICS si concentra sulla **Evidence Based Medicine (EBM)** e rappresenta la più ampia raccolta di linee guida per l'assistenza primaria, realizzata sulla base delle "Linee Guida EBM" di Duodecim Medical Publications Ltd.



Il **formato digitale** consente l'accesso tramite computer e dispositivi mobili come smartphone, tablet, PC, ebook readers a prezzi imbattibili, **permettendoti di avere sempre a portata di mano le evidenze di cui hai bisogno.**



SICS
Società Italiana
di Comunicazione
Scientifica e Sanitaria



CONTATTI

Milano: Tel. +39 02 28172 699
Roma: Tel. +39 02 28172 600
eMail: info@sicseditore.it

Salute

I CONSIGLI DELLA SCIENZA A PORTATA DI MANO A CURA DI LUCIA LIMITI

ALIMENTAZIONE

Quando il cibo (grasso) fa male al cervello

Una dieta poco sana, di stile “occidentale”, caratterizzata da carne, hamburger, patatine fritte e bevande analcoliche zuccherate e colorate, sembra ridurre il volume dell’ippocampo sinistro - regione del cervello che presiede i processi di apprendimento e memorizzazione delle informazioni ricevute e sovraincidente il senso dell’olfatto - mentre una dieta sana di verdure fresche e pesce può aumentarne il volume. Questo è quanto, in sostanza, emerge da uno studio che ha coinvolto oltre 250 soggetti, pubblicato online su BMC Medicine. I ricercatori hanno riscontrato che nel corso di un periodo di 4 anni, c’era una differenza di più di 200 millimetri cubi nel volume dell’ippocampo tra gli individui che avevano condotto abitualmente una dieta sana e coloro che avevano invece consumato una dieta di stile “occidentale”. “A nostra conoscenza, questo è il primo studio a dimostrare nell’uomo le associazioni tra dieta e volume dell’ippocampo ed è coerente con i dati precedentemente osservati negli studi su animali”, hanno scritto i ricercatori guidati da Felice N. Jacka, professore della Division of Nutritional Psychiatry Research presso la Deakin University e presidente della International Society for Nutritional Psychiatry Research (Australia).



200

La differenza in millimetri cubi che i ricercatori hanno riscontrato nel volume dell’ippocampo tra gli individui che avevano condotto una dieta abituale sana e quelli che avevano seguito una dieta di “stile occidentale”

FRUTTA, VERDURA, NOCI E LEGUMI

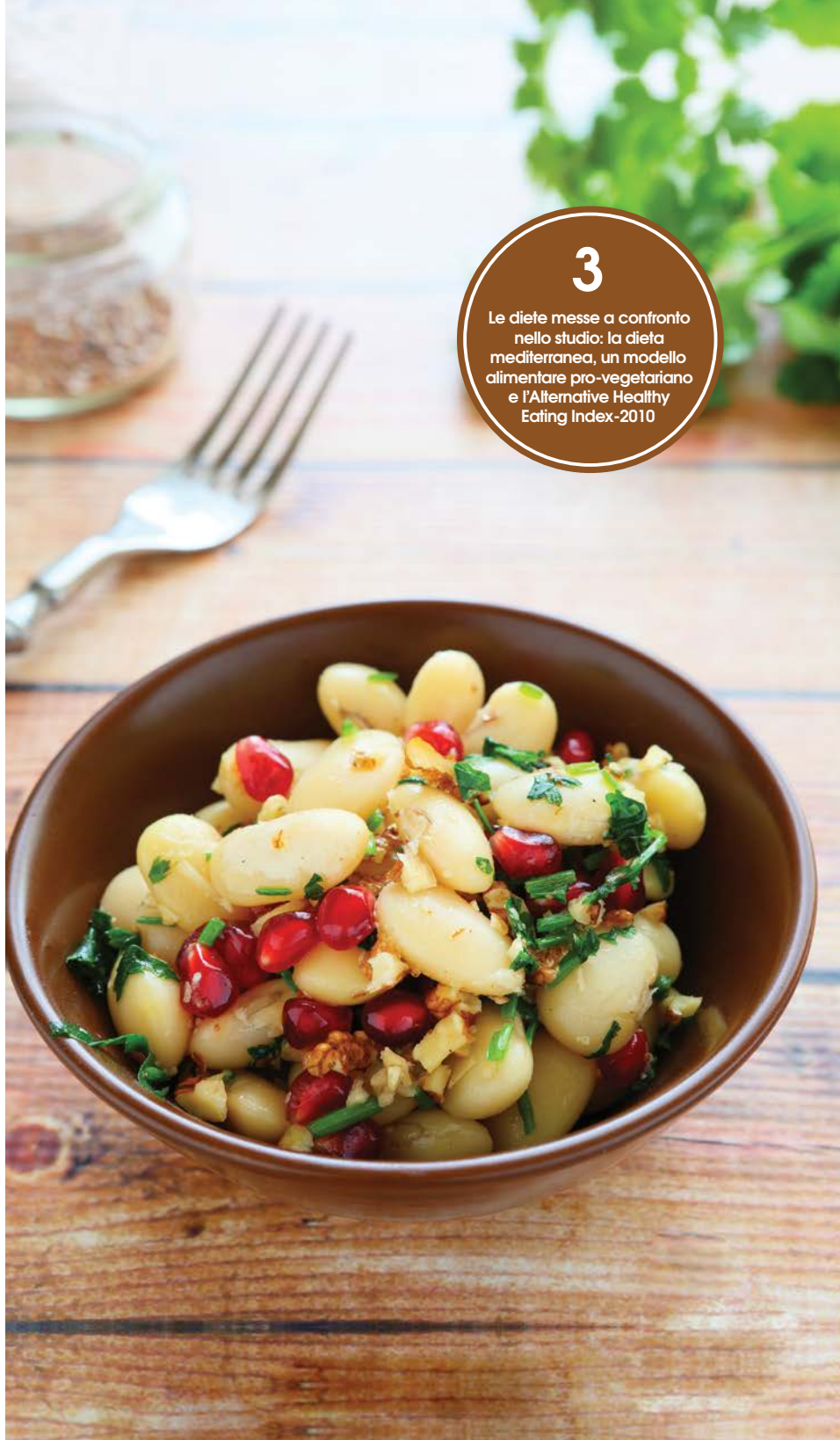
Un aiuto contro la depressione

Un regime alimentare a base di frutta, verdura, legumi, noci e povero di carni lavorate, è un toccasana non solo per il fisico ma anche per la mente. Che sia sulla base della dieta mediterranea o di un altro modello alimentare sano, questo regime sembra essere in grado di prevenire l'insorgenza della depressione.

Questa è la sostanziale conclusione di uno studio spagnolo dell'Università di Las Palmas de Gran Canaria, pubblicato su BMC Medicine, a cui hanno preso parte 15.093 soggetti non affetti da depressione. Si trattava di ex studenti universitari, di professionisti e di altri laureati che hanno risposto a questionari su dieta e salute mentale. Tutti i partecipanti erano iscritti al progetto Sun (Seguimiento Universidad de Navarra), uno studio iniziato nel dicembre 1999. Le diete confrontate sono state tre: la dieta mediterranea, un modello alimentare pro-vegetariano e l'Alternative Healthy Eating Index-2010. Dopo poco più di 8 anni dall'inizio dello studio, sono stati registrati 1.550 casi di depressione. Tuttavia una riduzione maggiore del rischio di depressione si è verificata con il regime alimentare Alternative Healthy Eating Index-2010. Il merito, secondo gli studiosi, sembra essere legato alla somiglianza di questo regime con la dieta mediterranea, per via di alcuni alimenti in comune, come frutta, verdura, legumi e noci.

3

Le diete messe a confronto nello studio: la dieta mediterranea, un modello alimentare pro-vegetariano e l'Alternative Healthy Eating Index-2010



“Anche una moderata adesione a modelli alimentari sani è stata associata a una riduzione importante nel rischio di depressione”

Almudena Sanchez-Villegas
Autrice dello studio

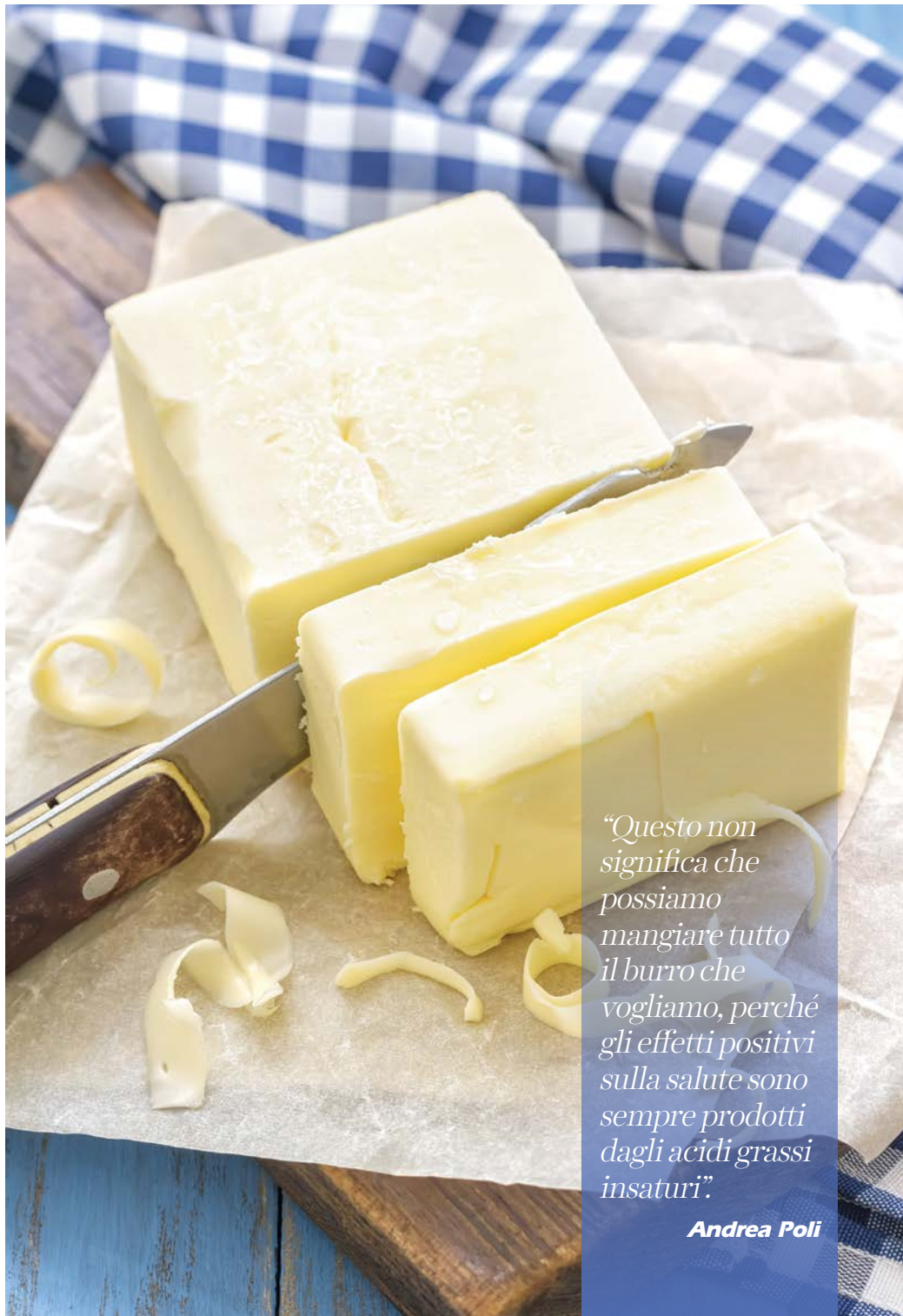
GRASSI ALIMENTARI SUL BANCO DEGLI IMPUTATI

*Innocente il burro,
colpevole la margarina*

21%

La percentuale di mortalità per malattie cardiovascolari associata agli acidi grassi trans

Contrariamente a quanto sostenuto dalla ricerca biomedica negli ultimi venti anni, latte, burro, formaggi, lardo, pancetta e altri grassi animali non sarebbero da demonizzare più di tanto in riferimento alle malattie cardiovascolari. Lo ha confermato Andrea Poli, presidente di Nutrition Foundation of Italy (NFI) commentando i risultati di una ricerca canadese pubblicata recentemente sul *British Medical Journal*. La ricerca in questione ha assolto gli acidi grassi saturi dall'accusa di essere associati a un aumentato rischio di morte o a malattie cardiache, ictus e diabete di tipo 2, ma ha emesso, al contrario, una sentenza di colpevolezza nei confronti dei cosiddetti acidi grassi trans, cioè acidi grassi insaturi ma idrogenati o induriti, come le margarine contenute in molti prodotti industriali. Dunque, se formaggi e salumi non risultano associati a mortalità per tutte le cause, gli acidi grassi trans come le margarine risultano associati a un aumento del 34% di morte per qualsiasi causa, del 28% di morte per malattia coronarica e del 21% per malattie cardiovascolari.

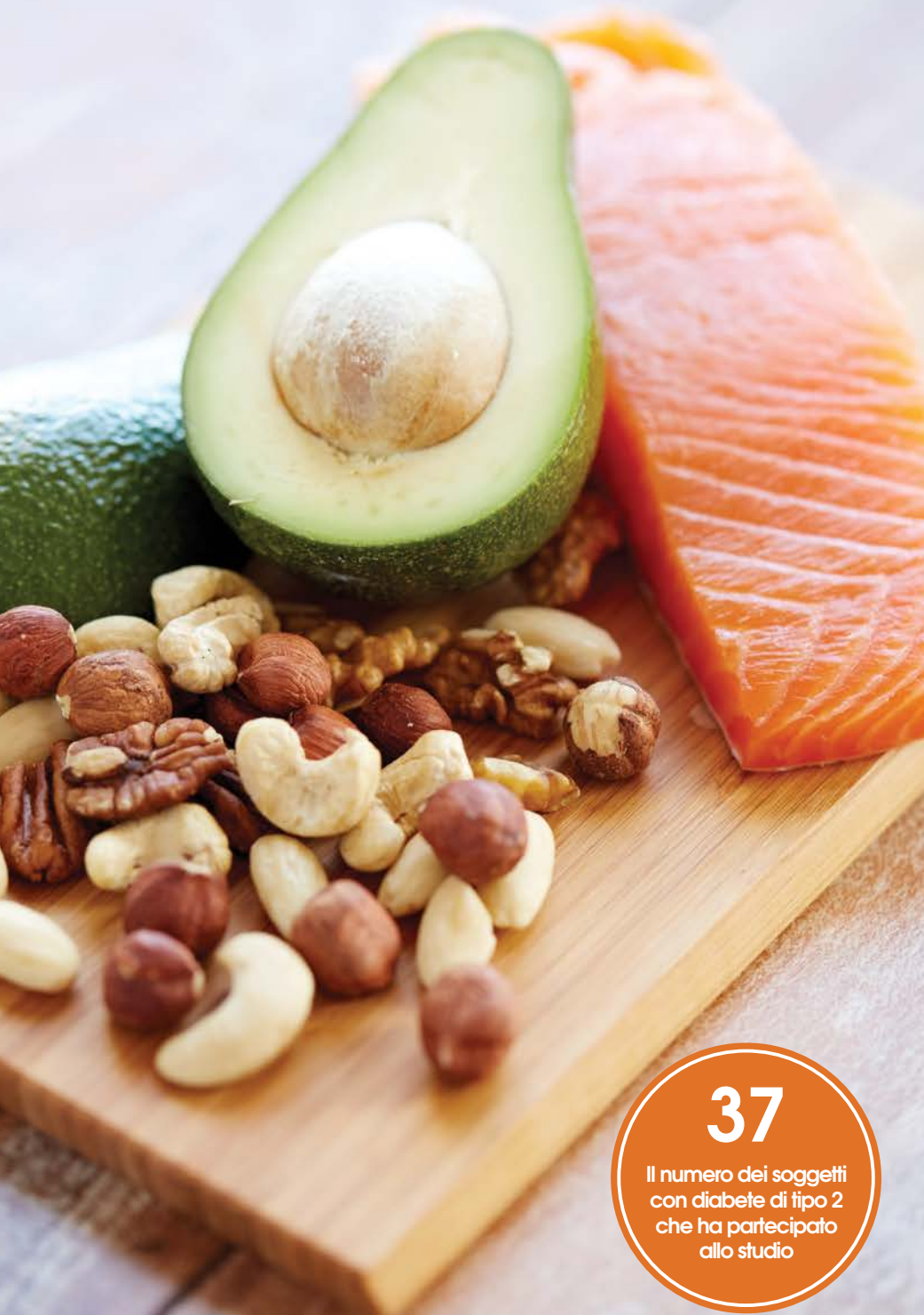


“Questo non significa che possiamo mangiare tutto il burro che vogliamo, perché gli effetti positivi sulla salute sono sempre prodotti dagli acidi grassi insaturi.”

Andrea Poli

DIABETE

Le diete ricche di proteine fanno bene?



37

Il numero dei soggetti con diabete di tipo 2 che ha partecipato allo studio

Diete ricche di proteine, sia provenienti da fonti animali che vegetali, migliorano il controllo della glicemia nei pazienti diabetici. Lo dimostra una ricerca realizzata dall'Istituto tedesco di Nutrizione Umana presso l'Università di Medicina Charité di Berlino. Lo studio ha confrontato gli effetti di due diete iperproteiche con lo stesso ammontare calorico sul funzionamento metabolico e del fegato; una a base di proteine animali e l'altra di proteine vegetali. I ricercatori hanno diviso i 37 partecipanti con diabete di tipo 2 (età media 65 anni) in due gruppi. Ad uno è stata somministrata una dieta iperproteica (30% di proteine, 40% carboidrati, 30% di grassi) a base di carne, uova e latticini, all'altro una dieta con la stessa percentuale di proteine provenienti da fonti vegetali (legumi, frutta secca, soia, semi). Dopo sei settimane in tutti i partecipanti si è notato un miglioramento a livello epatico dei valori degli enzimi e della steatosi (depositi di grasso a livello del fegato), ma anche una riduzione dell'emoglobina glicata, una forma di emoglobina usata principalmente per identificare la concentrazione plasmatica media del glucosio per un lungo periodo di tempo. La sensibilità all'insulina, invece, è migliorata solo nel gruppo che ha mangiato proteine animali, mentre nell'altro c'è stata un significativo miglioramento della funzione renale.

COMPLETAMENTE RINNOVATO

BELLA

NOVEMBRE 2015

€ 2,00 € 1,50

GIOVANI

SFATIAMO IL TABÙ
DEL SESSO
PER EDUCARE
LE NUOVE GENERAZIONI
ALLA CONSAPEVOLEZZA

TREND RICICLO

Nuova moda
eco-friendly
che riconverte
cibo e fibre tessili

INCHIESTA

MEDICINA 2.0
IN RETE ALLA RICERCA
DI RISPOSTE
SULLE MALATTIE

NOMOFOBIA

LA PAURA
DI RIMANERE
SCONNESSI

FAMIGLIA
BECKHAM
Meraviglioso
ed unito clan
da Red Carpet

MODA

LE NUOVE PROPOSTE
PER L'ESTATE

2016

VIAGGI

UN TOUR IN INDIA
E L'AUTUNNO
INCANTATO
NELLE LANGHE

CUCINA

Proposte stellate e
tradizione piemontese
SI FONDONO

KIDMAN

L'attrice più quotata
DAGLI OCCHI BLU

MIRANDA KERR

LO SGUARDO

magnetico

di un ANGELO

MENSILE - ANNO IV - NUMERO 7 - NOVEMBRE 2015 - € 2,00 € 1,50



gmp

IN EDICOLA

TERRE DEI RUTULI®

Il vino meritas



INSONNIA CRONICA

Un disturbo trasmesso di madre in figlia

Un adulto su dieci soffre di insonnia cronica e in molti casi non ha speranze di miglioramento. Secondo uno studio americano, infatti, il problema è in parte spiegato da fattori genetici e a trasmetterlo, di generazione in generazione, sono soprattutto le mamme.

Alcuni ricercatori della Virginia Commonwealth University di Richmond (Stati Uniti) hanno studiato coppie di gemelli, evidenziando come le influenze genetiche sui sintomi dell'insonnia negli adulti sono notevoli e in gran parte stabili nel tempo, mentre differiscono in modo significativo per il sesso. Il gruppo di ricerca ha analizzato i dati relativi a circa 7.500 soggetti. Ebbene, la probabilità di ereditare l'insonnia è risultata del 59% per le donne e del 38% per gli uomini. "Questo studio indica che i geni possono svolgere un ruolo nello sviluppo dei sintomi di insonnia, più importante per le donne che per gli uomini", ha detto l'autore principale dello studio Mackenzie Lind, dottorando presso il Virginia Institute for Psychiatric and Behavioral Genetics. Oltre alla predisposizione genetica però, sottolineano gli autori, restano importanti anche fattori ambientali e stili di vita, come scorretta alimentazione, abuso di alcol e sostanze eccitanti, stress e poca attività fisica.

Secondo l'American Academy of Sleep Medicine, i sintomi di insonnia transitoria si verificano nel 30-35% della popolazione. Quella cronica, invece, cioè quella che si verifica almeno tre volte alla settimana per almeno tre mesi, colpisce circa il 10% degli adulti

7.500

Il numero dei soggetti
che hanno
partecipato alla
ricerca



CEREALI INTEGRALI

Importanti anche in gravidanza

Una dieta ricca di cereali integrali potrebbe migliorare il metabolismo del glucosio, riducendo così il rischio di diabete mellito gestazionale, patologia strettamente connessa all'aumento delle probabilità di parto cesareo. Il Nestlé Research Center, in collaborazione con il Consor-

zio Internazionale EpiGen, che coinvolge i principali ricercatori di epigenetica con sedi in Nuova Zelanda, Singapore e Regno Unito, ha realizzato la prima analisi completa in merito all'assunzione di cereali integrali tra le donne incinte. Pubblicata dall'Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, l'indagine - che ha coinvolto

un campione di circa 1.000 future mamme provenienti dalla città di Singapore - ha rilevato un consumo nettamente inferiore a quanto consigliato dalle linee guida internazionali, con il potenziale rischio di sviluppo di diabete gestazionale, patologia che proprio nella città di Singapore fa registrare tassi molto alti.

30%

Percentuale di partecipanti allo studio che consumava una scarsa quantità di cereali integrali

“Capire e migliorare la nutrizione delle future mamme e dei neonati durante i primi 1.000 giorni di vita è una priorità per il Nestlé Research.”

Thomas Beck,
Direttore del Centro
di Ricerca Nestlé

OSCILLAZIONI DI PESO E CANCRO

Nessun collegamento

132.000

Le persone coinvolte nello studio

Lo studio, guidato da Victoria Stevens, direttore strategico dell'American Cancer Society, ha esaminato il fenomeno "Yo-Yo" in relazione al rischio di cancro in più di 132.000 soggetti arruolati nel programma Cancer Prevention Study II. È stato esaminato l'effetto della sindrome "Yo-Yo" e l'incidenza per tutti i tumori.

Alcuni ricercatori dell'American Cancer Society hanno portato a termine il più ampio studio fino ad ora pubblicato che riguarda i milioni di persone con la sindrome "Yo-Yo" (l'insieme di sintomi e rischi che corrono le persone che perdono e riguadagnano peso ciclicamente dopo una dieta dimagrante) e il rischio di cancro. Ebbene i risultati dell'osservazione, pubblicati sull'American Journal of Epidemiology, evidenziano che l'alternanza di perdita e guadagno di peso non sembrerebbe associata con il rischio complessivo di cancro, sia per gli uomini che per le donne. La sindrome "Yo-Yo", che riguarda milioni di persone, aveva in passato destato serie preoccupazioni poiché alcuni studi avevano suggerito che le oscillazioni cicliche del peso potessero influenzare diversi processi biologici in grado di causare il cancro, come l'aumento di accumulo delle cellule T, l'alterazione delle risposte infiammatorie nel tessuto adiposo e la diminuzione della citotossicità dei linfociti killer. Tuttavia, molti di questi risultati non sono stati confermati, e almeno due precedenti studi non hanno mostrato associazioni tra oscillazioni di peso e cancro.



PER NON SENTIRTI A TERRA...

Scegli il mare

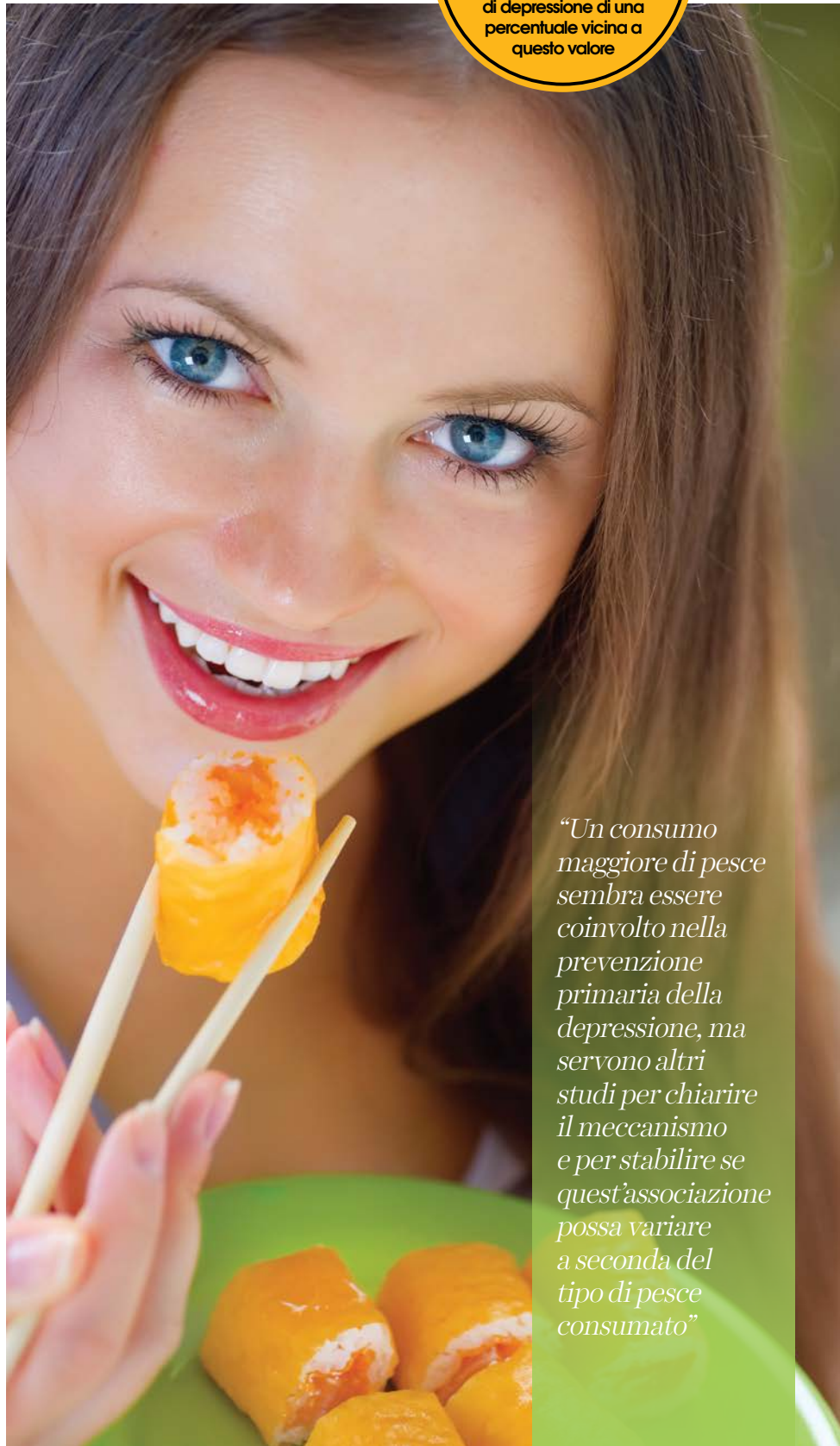
Una dieta a base di pesce potrebbe ridurre il rischio di depressione di una percentuale vicina al 20%. È quanto suggerisce una revisione di tutti gli studi più recenti in merito, pubblicata dal Journal of Epidemiology and Community Health.

I ricercatori del Medical College of Qingdao University (Cina) hanno analizzato 26 studi che hanno coinvolto 150mila persone, rilevando che, in media, le persone che consumano una maggiore quantità di pesce hanno un rischio di depressione inferiore del 17% rispetto a quelle che ne consumano meno. Un beneficio che sembra essere uguale per uomini e donne e che è stato evidenziato soprattutto negli studi condotti in Europa.

“Una possibile spiegazione per l’associazione – affermano gli autori – potrebbe essere nel fatto che gli acidi grassi omega 3 presenti nel pesce possono influenzare l’attività di dopamina e serotonina, due neurotrasmettitori che intervengono nei segnali chimico-biologici cerebrali coinvolti nella depressione. Un’altra possibilità è che, in generale, chi mangia più pesce ha una dieta di qualità migliore, il che potrebbe favorire la salute mentale”. “Lo studio ha solamente dimostrato un’associazione tra il mangiare pesce e il rischio di depressione, ma non che mangiare pesce possa causare un minor rischio di depressione”, precisa Fang Li, direttore dello studio.

20%

Una dieta a base di pesce potrebbe ridurre il rischio di depressione di una percentuale vicina a questo valore



“Un consumo maggiore di pesce sembra essere coinvolto nella prevenzione primaria della depressione, ma servono altri studi per chiarire il meccanismo e per stabilire se quest’associazione possa variare a seconda del tipo di pesce consumato”

SERPLUS: INNOVATIVO, EFFICACE, SELEZIONATO DALLA NATURA PER L'UOMO

Serplus è un integratore alimentare di alfalattoalbumina pura: una proteina ad azione prebiotica, ricca in triptofano biodisponibile, abbondante nel colostro e nel latte materno, selezionata dalla Natura appositamente per l'uomo per l'evoluzione postnatale dell'intestino e del cervello.

Le specifiche azioni dell'alfalattoalbumina conferiscono al Serplus potenti proprietà prebiotiche e disinfiammanti intestinali.

Recenti studi mostrano come un'inflammatione intestinale possa migrare al cervello e ad altri organi e costituire la causa patogenetica di numerose patologie neurologiche (epilessia, depressione, morbo di Parkinson, fibromialgia, sclerosi multipla, autismo, Alzheimer, ecc.).

Disinfiammare l'intestino permette di ridurre l'inflammatione cerebrale ed eliminare i sintomi di diverse patologie neurologiche.

Il Serplus è oggetto di numerosi studi clinici e di ricerca applicata: è entrato nei programmi di screening di nuovi farmaci per l'epilessia dell'NIH (USA); la FDA (USA) ha promosso uno studio sull'autismo in Florida.

Altri studi sono in corso su epilessia, cefalee, disturbi del sonno, memoria, patologie autoimmuni. Il Serplus aumenta la sintesi di serotonina cerebrale, e stimola i processi riparativi del corpo umano, che, quando attivi, ci mantengono in salute.

Serplus: clinicamente efficace è oggi disponibile in tutte le farmacie



WWW.GUTBRAINAXIS.ORG

OLIO EXTRAVERGINE

Oro verde a tavola

di Francesca Morelli

Un'abbondante colata d'olio di oliva, meglio se extravergine di prima spremitura, che impreziosisce con il suo profumo la dieta mediterranea, può fare la differenza nella qualità della nostra salute.

D'OLIVA



L'olio è il "fiore all'occhiello" della dieta mediterranea. Ha proprietà antiossidanti, è ricco di vitamine ed è utile nel contrastare il diabete e i tumori



Se usato crudo per condire insalate, arricchire zuppe e minestre o insaporire piatti di varia natura, l'olio di oliva si 'prende cura' di noi, difendendoci da diversi rischi, spesso dipendenti dall'alimentazione sbagliata: per esempio dall'eccesso di colesterolo - riducendo l'LDL, quello 'cattivo', a favore di quello 'buono' - con il vantaggio di allontanare (anche del 30%) le probabilità di avere un infarto cardiaco o di vedere la pressione arteriosa balzare alle stelle. Grazie poi all'azione antiossidante di polifenoli e vitamine, di cui l'olio di oliva è ricco, le arterie sono meno esposte al rischio di aterosclerosi e l'invecchiamento rallenta. Infine, due recenti studi, uno italiano e l'altro europeo, attribuiscono rispettivamente all'olio di oliva proprietà antidiabetiche e antitumorali.

Previene il tumore al seno

Lo studio è recentissimo: è stato pubblicato lo scorso settembre da JAMA Internal Medicine, una delle più autorevoli riviste scientifiche del mondo. È stato condotto in Spagna dalle Università di Pamplona e Madrid, nell'ambito di un programma di prevenzione focalizzato sulla dieta mediterranea (PREDIMED), con l'obiettivo prioritario di capire come e se un determinato tipo di alimentazione potesse influenzare o tutelare dall'insorgenza di tumore, in particolare quello del seno. Così la ricerca, durata dal 2003 al 2009, ha coinvolto oltre 4.200 donne di età compresa fra i 60 e gli 80 anni, tutte con un rischio potenziale per disordini cardiovascolari, suddivise in tre gruppi che ricevevano tre diete ugualmente salutari ma leggermente differenti tra loro. Il primo gruppo di donne è stato invitato a consumare una dieta povera di grassi; il secondo a seguire una dieta mediterranea cui si aggiungeva un consumo quotidiano

di 30 grammi di frutta secca (noci, nocciole o mandorle), e al terzo era stato assegnato un regime alimentare di tipo mediterraneo, ma arricchito da una dose massiccia di olio extravergine di oliva, tale da raggiungere un consumo settimanale di un litro, suddiviso in tutti i pasti consumati dalle partecipanti e dalle rispettive famiglie. Ad avere la meglio, in termini di prevenzione verso il tumore del seno, è stato proprio il terzo gruppo di donne. «Servono ulteriori studi - ha dichiarato il dottor Miguel Martinez-González, nutrizionista e docente al Navarra Institute for Health Reserach di Pamplona e dell'Istituto de Salud Carlos III di Madrid - e un periodo osservazionale ancora più lungo per trarre conclusioni definitive, ma i risultati preliminari confermerebbero i benefici derivanti dall'olio di oliva nella prevenzione del tumore al seno. Nella popolazione femminile da noi osservata, nel periodo di monitoraggio, abbiamo riscontrato l'insorgenza di soli 35 nuovi casi di tumore al seno, a conferma che una quantità abbondante di

Recentemente JAMA Internal Medicine, una delle più autorevoli riviste scientifiche del mondo, ha pubblicato uno studio che ha dimostrato l'efficacia dell'olio d'oliva nella prevenzione del tumore al seno. L'analisi ha coinvolto oltre 4.200 donne

DA SAPERE **Quanto** **olio di oliva** **consumare?**



Nel rispetto di una dieta sana e equilibrata, il consumo ideale di olio di oliva giornaliero non deve superare le dosi di tre/quattro cucchiaini da minestra. Oltre queste quantità, anziché favorire il controllo del colesterolo nel sangue,

potrebbe indurre effetti contrari, provocandone l'innalzamento dei livelli. Meglio, se possibile, usare l'olio di oliva crudo, aggiungendolo cioè alle pietanze una volta cotte o utilizzandolo come condimento di verdure, insalate,



olio, aggiunto alla dieta, potrebbe diminuire anche del 68% il rischio di malattia».

Contrasta il tumore del colon

Ma gli effetti benefici dell'olio non finiscono qui. L'oro verde sembra essere in grado di contrastare anche l'insorgenza di tumori del colon. Di queste proprietà si parlava già da tempo, ma ad oggi manca ancora la conferma scientifica. Uno studio italiano, pubblicato sulla rivista internazionale *Journal of Nutritional Biochemistry*, condotto da tre atenei italiani, potrebbe segnare un passo importante in questo senso. Secondo quanto emerge dalla ricerca - condotta dall'Università Campus Bio-Medico di Roma e dalle Università degli Studi di Teramo e di Camerino, in collaborazione

L'olio di oliva, favorendo la produzione del gene CNR1, sarebbe in grado di contrastare anche il tumore del colon. Lo ha scoperto uno studio italiano

con il Karolinska Institute di Stoccolma - il consumo di olio di oliva favorirebbe la produzione di un particolare gene, il CNR1, capace di svolgere un'azione soppressiva contro il tumore del colon. Il CNR1 "produce" infatti un altro recettore in grado di regolare alcuni meccanismi all'origine di alterazioni genetiche sensibili ai fattori ambientali, tra cui anche la dieta, che ha conseguenze dirette sul tumore del colon. La scoperta, a detta degli esperti, è significativa, considerando l'incidenza della malattia che solo in Italia colpisce 40 mila donne e circa 70 mila uomini ogni anno, classificandosi al secondo posto, dopo il tumore del seno, fra i tumori femminili più diffusi e al terzo tra quelli maschili, subito dopo il tumore al polmone e alla prostata. «Il nostro studio - spiega Mauro Maccarone, docente di biochimica presso il Campus Biomedico

e sulla fetta di pane con un pizzico di sale a merenda. Anche per la cottura, l'olio di oliva resta uno dei migliori, perfino nel caso delle frittute. Questo perché ha la capacità di restare stabile anche alle alte temperature, avendo un

elevato punto di fumo, attestato intorno ai 210°C, grazie a svariati composti ad azione antiossidante che permettono la migliore conservabilità e resistenza al calore. A garantire l'elevata presenza di sostanze antiossidanti

non sono solo i frutti che lo producono, le olive, ma anche il metodo di spremitura dell'olio d'oliva, fisico e a freddo, senza cioè l'utilizzo di solventi chimici, come ad esempio l'esano, impiegati per ricavare olio da altri

semi. Sono proprio i processi di raffinazione usati per la spremitura dell'olio a causare la perdita di una quantità di antiossidanti; processi che purtroppo vengono spesso preferiti, in quanto più economici di quelli a freddo.

LE ALTRE PROPRIETÀ CERTIFICATE DELL'OLIO DI OLIVA



È antiage, svolge cioè una azione antiossidante attraverso gli acidi grassi e le vitamine-soprattutto E, A, D e K -che combattono i radicali liberi, considerati i maggiori responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Potenzia inoltre la crescita; con i suoi grassi insaturi assicura lo sviluppo equilibrato dei bambini, aiutandoli ad assimilare sostanze indispensabili per diventare grandi. Dunque, è bene non fare mai mancare un filo di olio nelle pappe dei piccoli.

Dona regolarità intestinale, esercitando un'azione lassativa, più efficace a digiuno, e contribuisce a correggere la stipsi cronica. Inoltre il consumo regolare di olio riduce anche i rischi di ulcere gastriche e duodenali, con un effetto protettivo contro la formazione di calcoli biliari, e favorisce una buona funzionalità epatica.

È digeribile al 100 per cento, contro ad esempio l'85 per cento dell'olio di semi di girasole, l'81 per cento di quello di arachidi e il 36 per cento dell'olio di semi di mais.

di Roma- segna un punto a favore della dieta come strumento di prevenzione di alcuni tumori, di altre patologie diffuse e di disturbi neurologici».

“Di questo studio non è importante solo la conclusione cui giunge; anche i dati preliminari permettono di ipotizzare che adeguate quantità di olio extravergine d'oliva nell'alimentazione, specie se assunte insieme ad altri cibi 'nutraceutici' noti per le loro proprietà benefiche, potrebbero favorire la riduzione o la correzione di alterazioni genetiche legate allo stile alimentare, che sono potenzialmente reversibili. Sulla base di queste evidenze si stanno avviando nuove ricerche per 'programmare' studi e strategie preventive e terapeutiche correlate a specifici alimenti”, aggiunge Claudio D'Addario, ricercatore di Biologia Molecolare a Teramo.

Fa bene alle vie aeree

Non solo antitumorale. L'olio di oliva dà una mano anche al sistema respiratorio, contrastandone le affezioni. Merito di una vitamina, l'alfa-tocoferolo (una forma più potente e attiva della vitamina E) che contribuirebbe a combattere in particolare il rischio di insorgenza di infezioni infiammatorie polmonari. Questa vitamina inibirebbe infatti i livelli plasmatici di un'altra vitamina del gruppo E, il gamma-tocoferolo - di cui invece sono ricchi gli oli di soia, colza e mais - che si associa a una riduzione compresa tra il 10 e il 17% della funzionalità respiratoria. Gli effetti discordanti di queste due forme attive della vitamina E sarebbero stati dimostrati da una ricerca della Northwestern Medicine americana che ha riesaminato i risultati dello studio CARDIA (Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study) condotto su oltre 4.500 persone, sottoposte a un test di funzionalità respiratoria, ripetuto in quattro momenti della vita e nell'arco di vent'anni. Lo studio CARDIA ha raffrontato le concentrazioni plasmatiche dell'alfa e gamma-tocoferolo per tre volte nello spazio di 15 anni. Le conclusioni sono chiare: i benefici apportati all'apparato respiratorio sono tutte a favore dell'alfa-tocoferolo, contenuto appunto nell'olio di oliva.



Controlla il diabete

Non tutti gli oli di oliva sono però uguali o agiscono con la stessa efficacia per tutte le patologie. Ad esempio, particolarmente indicato nel controllo del diabete sembrerebbe l'olio extra vergine proveniente da una zona collinare della provincia di Viterbo, noto come “olio Evo”. Gli esperti lo definiscono un “antidiabetico naturale” perché mima l'azione dei farmaci di nuova generazione, le incretine, ovvero degli ormoni, prodotti a livello gastrointestinale, in grado di ridurre il livello della glicemia. Una ricerca italiana dell'Università Sapienza di Roma, pubblicata su Nutrition & Diabetes, ha evidenziato che 10 grammi al giorno di olio Evo si associano a un aumento nel san-



gue proprio di questi ormoni, che proteggono contro il diabete. Per giungere a questa conclusione i ricercatori hanno reclutato 25 soggetti sani con l'intento di analizzarne il profilo glucidico - misurandone cioè i livelli del sangue di glucosio, insulina ed incretine - e lipidico con colesterolemia, trigliceridemia e HDL colesterolo, dopo la somministrazione di una dose di olio d'oliva, all'interno di una dieta di tipo mediterraneo. I valori sono stati rilevati prima del pasto e poi a distanza di 2 ore.

È stato così possibile dimostrare che la dieta arricchita dalla dose di olio di oliva, già a poca distanza dall'assunzione, favoriva una sensibile riduzione della glicemia (in media 20 milligrammi in percentuale) e del colesterolo nel sangue, e un aumento dei livelli



di insulina e delle incretine. Poiché obiettivo dello studio era quello di monitorare gli effetti antidiabetici dell'olio, l'esperimento è stato ripetuto anche su pazienti diabetici, con risultati preliminari soddisfacenti, tanto che la ricerca ora procederà in una doppia direzione.

“Questo studio - precisa Francesco Violi, dell'ateneo romano, tra gli autori della ricerca - mira ora alla messa a punto di una terapia ottenuta a partire dall'olio extravergine, che potrà offrire ai pazienti con diabete farmaci alternativi assolutamente naturali e senza effetti collaterali. Ulteriore obiettivo è capire se l'uso di questo condimento nella dieta possa prevenire le complicanze cardiovascolari dell'aterosclerosi”. Studi recenti avrebbero infatti dimostrato che i picchi di glucosio e colesterolo, registrati dopo i pasti, sono potenzialmente dannosi nei pazienti a rischio di complicanze aterosclerotiche.

Blocca la fame


L'olio di oliva contribuirebbe anche ad aumentare il senso di sazietà. L'ulteriore buona notizia arriva dalla Germania. Una ricerca della Technische Universität di Monaco di Baviera ha sottoposto 600 volontari a una dieta test, attraverso il consumo, a colazione, di yogurt magro arricchito con 4 tipi di grasso diversi: burro, strutto, olio di colza e di oliva. L'olio di oliva si è rivelato il grasso più 'light' e quello maggiormente in grado di contenere, nell'arco della giornata, il senso di fame. «Il gruppo che ha consumato l'olio di oliva nello yogurt - spiega Peter Schieberle, a capo dello studio - aveva nel sangue una maggiore concentrazione di serotonina, ormone legato alla sazietà». Il merito, sebbene ancora da chiarire sembra essere legato anche all'esaneale, una sostanza contenuta nell'olio di oliva che aiuta a ridurre e ritardare l'assorbimento del glucosio da parte delle cellule del fegato, rallentando così il calo glicemico, che viene tradotto dall'organismo con una nuova sensazione di fame. Ulteriori punti a favore dell'olio d'oliva, rispetto agli altri grassi rilevati dalla ricerca, sono stati il sapore gradevole e il mantenimento del peso corporeo iniziale anche nel corso dello studio.



BREVE GUIDA ALLE SCELTE ALIMENTARI

Una
dieta
pulita

di Christian Toscano



Poche storie, mangiare è una cosa bellissima. Forse non tutti amano, hanno il tempo o la pazienza per la cucina, ma quello del cibo è un piacere ecumenico. Ai giorni nostri, in cui la quantità spesso si impone sulla qualità, non è facile riconoscere il cibo veramente buono al di fuori dei ristoranti di alto livello. Le catene della grande distribuzione offrono di tutto e di più, ma sappiamo davvero scegliere con buon senso? Siamo capaci di far ardere la fiamma portando a casa verdure sode, una buona pasta trafilata al bronzo, olio brillante come oro? O è sempre la solita minestra - pronta - riscaldata?

DIETA, I TRUCCHI DELLE STAR

Le star fanno spesso diete folli, dal consumo di non oltre 600 calorie al giorno alla dieta dei colori, che consiste nel mangiare ogni giorno cibi di un unico colore. Ma esistono anche numerosi trucchetti che le dive più acclamate ammettono di sfruttare per facilitare il proprio rigido regime alimentare. Gwyneth Paltrow mastica ogni boccone per 13 volte, in modo da aumentare il senso di sazietà. Lo stesso accadrebbe masticando qualche cubetto di ghiaccio prima dei pasti, come usa fare Reneé Zellweger. Nicole Kidman, per attutire i morsi della fame, beve moltissima acqua che, riempiendo momentaneamente lo stomaco, gli fa "scordare" il suo bisogno di nutrimento. Dieta liquida nei giorni prima delle sfilate per la modella Adriana Lima; mentre Jennifer Aniston alla colazione preferisce un bicchiere di succo di limone, che aiuterebbe a bruciare i grassi incamerati con gli altri pasti. Pozione a base di limone, sciroppo d'acero e pepe anche per Beyoncé, dai presunti effetti depurativo e dimagrante: un'idea sicuramente abbordabile, probabilmente altissima la parcella del medico che l'ha consigliata.

A tavola come nei rapporti di coppia.

Le cose non sono molto diverse: si può avere tantissimo da poche cose ben scelte, oppure avere poco sapore da moltissime cose che qualcun altro ha selezionato per noi. Una routine che viene presto a noia. Inutile vagheggiare i bei tempi andati, quando si mangiava ciò che cresceva nel proprio orto o ci si scambiava i prodotti della terra al massimo col vicino di casa. Nell'era dell'aperitivo, del sushi a tutte le ore e della spesa in pausa pranzo, il cibo è molto più complicato, come lo sono i processi di produzione che stanno dietro a ogni incarto.

Uno sguardo nuovo al nostro modo di scegliere e consumare il cibo può dare una sferzata interessante e funzionale alla nostra relazione con gli alimenti. Una vera e propria "pulizia della dieta", con particolare attenzione al cibo fresco e alle produzioni tradizionali, può avere risvolti pratici come un miglioramento della nostra salute e della nostra forma fisica, ma anche estremamente piacevoli dal punto di vista del gusto. E se a convincervi non sono le ragioni di varietà che migliorerebbero, rendendola più allegra, la vostra tavola, sicuramente non potrete sottovalutare l'importanza di queste nuove scelte alimentari per scongiurare il rischio di obesità e diabete, sempre più diffusi, proprio a causa di comportamenti sbagliati durante i pasti.

Iniziando da piccoli passi, potrete riorganizzare il vostro modo di mangiare con pochissimo sforzo. Non è infatti necessario buttar via tutto ciò che avete in dispensa; fare tabula rasa di tutto ciò che avete già comprato e pagato sarebbe un inutile e deprecabile spreco. Iniziate ad esempio eliminando, o smettendo di comprare quando si esauriranno, l'olio di semi e le bibite gassate. Si tratta, infatti, di due prodotti alimentari altamente elaborati e il vostro faro, nelle fitte nebbie



della cucina, dovrà essere la semplicità: di lavorazione, di confezionamento e di etichetta dei singoli prodotti. Per capire questo discorso vi basterà leggere la lista degli ingredienti di un qualsiasi snack da supermercato, come quelli a base di mais aromatizzati: scoprirete una quantità di componenti assurdamente lunga, sinonimo di prodotto estremamente lavorato.

Un secondo passo importante sarà sostituire i prodotti a base di ingredienti raffinati - riso, pane e pasta - con gli equivalenti realizzati con miscele integrali. Se non siete abituati a questo genere di sapori, allora le vostre papille gustative avranno bisogno di essere "educate" alla nuova gamma di possibilità. Un buon espediente sarà quello di mescolare una parte di prodotti integrali a quelli frutto di raffinazione, dosati, questi ultimi, in quantità sempre minori, fino a prenderci confidenza.

Allo stesso modo, se siete abituati a man-



Riconquistare i sapori. Senza perdere il gusto

Iniziamo con piccoli passi, eliminando bibite gassate e olio di semi. Proseguiamo introducendo riso, pane e pasta integrali e riducendo la quantità di sale sulle pietanze. Le papille gustative si abitueranno gradualmente ai nuovi sapori

giare cibi con molto sale, zucchero, grassi e altri additivi, avrete bisogno di qualche tempo per poter apprezzare l'intera gamma dei sapori naturali del cibo. Anziché passare immediatamente a una dieta completamente ripulita, riducete col tempo la quantità di sale nei piatti in modo che il passaggio sia graduale e sia quasi impercettibile la riduzione della sapidità. Un percorso di questo tipo risulta lento ma sicuramente efficace e vi permetterà di riorganizzare la dieta - e la dispensa - senza produrre scarti o buttare via cose per le quali avete speso del denaro.

Un alimento interessante da aggiungere alla dieta è la quinoa: un cereale di origine sudamericana che negli ultimi tempi si è distinto per proprietà estremamente funzionali. Come spiega la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista, «è un cereale ad alto apporto proteico e ricco di aminoacidi. Molto ricca di antiossidanti, soprattutto flavonoidi e vitamina E, la quinoa è utile per combattere i danni dei radicali liberi che sono causa di invecchiamento cellulare». Un prodotto particolarmente interessante per chi soffre di celiachia, infatti, «la quinoa è un alimento naturalmente privo di glutine. Si rivela utile anche nelle diete ipocaloriche quando c'è bisogno di dare senso di sazietà. I grassi polinsaturi di cui questo cereale è ricco sono un ottimo protettivo del cuore e di tutto l'apparato cardiocircolatorio: ciò è utile, per esempio, per la prevenzione del mal di testa quando è dovuto a una cattiva circolazione» suggerisce la nutrizionista. Ma è tutto oro quel che riluce? «La quinoa contiene saponina, un elemento tossico per l'organismo. Per eliminarla è importante lasciare il prodotto in ammollo nell'acqua anche per una notte intera e poi lavarlo in modo accurato». Inoltre «i molti sali di calcio contenuti in questo cereale lo rendono un alimento sconsigliabile, se consumato in quantità eccessive, a chi ha problemi di calcoli renali».

Per proseguire nell'innovazione dell'alimentazione con semplicità, sempre alla ricerca di cibi salutari, valutate quale par-

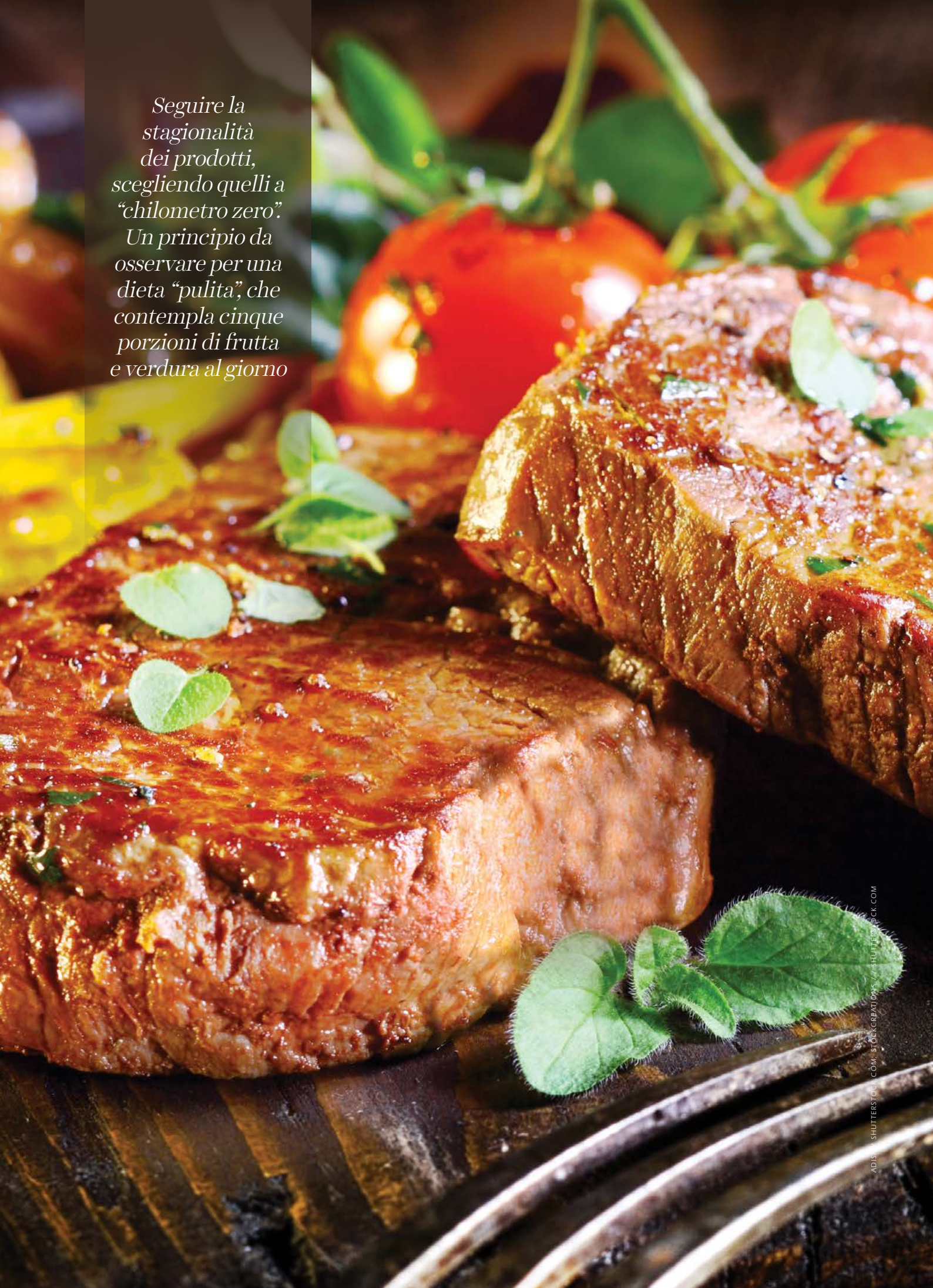
te della vostra dieta fornisce la maggior parte delle calorie; i vostri cibi preferiti insomma. «Non c'è un cibo che ci faccia dimagrire o uno che ci faccia ingrassare - chiarisce la dottoressa Macorsini - dipende da come i pasti vengono introdotti nella nostra routine, dall'abbinamento e dal modo di consumarli nell'arco della giornata. All'interno di un'alimentazione equilibrata non serve eliminare il fast food o il dolce o il primo pesante: possiamo lavorare sul pasto precedente e su quello successivo per bilanciare. Un principio che ovviamente deve tener conto di casi specifici e non può valere per tutti».

Ancor meglio sarà avere un occhio di riguardo per la provenienza dei vostri cibi preferiti. Se siete onnivori, comprate carne che venga da animali alimentati a erba e uova di galline allevate a terra. Se siete vegetariani esistono interessanti alternative alla carne, come il seitan la più famosa soia. Ottenuto dal glutine, cioè la proteina del frumento, il seitan si ricava estraendo dai cereali solo la parte proteica, molto ricca. Proprio per questo alto contenuto proteico la dottoressa Macorsini ne consiglia un utilizzo non troppo frequente; due o massimo tre volte alla settimana.

È inoltre una buona abitudine mangiare seguendo la rotazione delle stagioni e facendo scelte quanto più possibile a chilometro zero. Questo non significa rinunciare agli ananas perché tipici del Sudamerica, ma semplicemente, nel caso di prodotti anche "locali", scegliere quelli coltivati più vicino anziché quelli che hanno viaggiato per chilometri e spesso var-

LA QUINOA È UN CEREALE SUDAMERICANO RICCO DI ANTIOSSIDANTI E AMINOACIDI. È UTILE NEL COMBATTERE I DANNI DEI RADICALI LIBERI, PREVENENDO L'INVECCHIAMENTO CELLULARE

Seguire la stagionalità dei prodotti, scegliendo quelli a “chilometro zero”. Un principio da osservare per una dieta “pulita”, che contempla cinque porzioni di frutta e verdura al giorno





REGIME VEGANO, LE PROPRIETÀ DELLA SOIA

Ricchissima di proteine e fibre, la soia è quasi priva di amidi e purine; è un legume a basso indice glicemico, perciò adatto a chi soffre di diabete e artriti. Inoltre contiene la lecitina, una sostanza molto utile per chi soffre dell'aumento del colesterolo nel sangue. Molto ricca anche di isoflavonoidi, la soia può essere utile ad attenuare i fastidi di natura ormonale che si manifestano in fase premenstruale e in menopausa, sempre che l'intestino della donna sia in grado di assorbire questo legume. La soia, tra l'altro, è un ottimo sostituto della carne ed è priva di colesterolo, a differenza delle proteine di origine animale. È carente di aminoacidi solforati, ma si può bilanciare consumandola col riso. Possiamo quindi sfruttare la soia ogni giorno, viste le sue mille forme? I nutrizionisti spiegano come gli aspetti negativi di questo legume possano riguardare chi soffre di patologie tiroidee perché l'isoflavone, che appartiene ai fitoestrogeni, inibisce l'azione della tiroxina in caso di ipotiroidismo. In generale, il consumo non dovrebbe superare le tre volte alla settimana.

cato mari per arrivare al supermercato. Tuttavia, fa notare la dottoressa Macorsini, prioritaria è la varietà nell'alimentazione: «Se non si ama un certo tipo di frutta o verdura di una determinata stagione, per variare va benissimo anche ricorrere ai prodotti che ci piacciono, ancorché coltivati in serra, così da integrare ogni giorno nella nostra dieta i cinque colori del benessere: blu/viola, giallo/arancio, bianco, verde e rosso, nei cinque pasti a base di verdure di cui abbiamo bisogno quotidianamente».

Il modo più semplice per distinguere un alimento poco lavorato da uno che ha subito molti trattamenti è leggere le etichette. Anziché eliminare tutti i piatti elaborati, scegliete i cibi con minori e più semplici ingredienti: evitate gli oli idrogenati, coloranti e aromi artificiali, conservanti, dosi eccessive di grassi, sodio e zuccheri raffinati aggiunti. Altro accorgimento fondamentale è quello di leggere sulle etichette dei prodotti confezionati il valore nutrizionale per porzione, confrontando proteine, fibre, minerali e vitamine rispetto a grassi, sodio, zuccheri e additivi chimici.

Se questo tipo di comportamento vi aiuterà a ripulire la dispensa fin dal supermercato, sarà la cucina il vostro vero banco di prova. Scegliere alimenti semplici e poco elaborati significa poi riservare loro una maggior lavorazione a casa. Non

sempre si ha il tempo, l'interesse o la fantasia per farlo, ma nessuno vi obbliga a realizzare piatti da chef stellati, specie se non avete un'intera brigata di cucina ad aiutarvi.

Per rendere più pratico cucinare a casa, scegliete piatti realizzabili con un solo tegame; con ingredienti semplici che si cucinino velocemente e che possano sfamare la famiglia anche per più giorni rielaborando gli avanzi con fantasia. Cucinare vi aiuterà ad apprezzare e a godervi maggiormente il cibo, specialmente se dividerete il lavoro con altri, assegnando a ciascuno un compito intorno ai fornelli. In aggiunta, noterete come cucinando tenderete a mangiare in maniera più sana e meno grassa rispetto a chi compra tutto pronto. Cambiare tutto in una volta sola non ha senso, quindi seguite un "approccio 80-20". Cercate di mangiare secondo queste semplici regole per l'80% del tempo, con un'elasticità del 20% per quando viaggiate o vi trovate in società o semplicemente siete impossibilitati a fare diversamente. Adottare un comportamento di questo tipo, in cucina e quando si fa la spesa, non è un sacrificio e non deve essere vissuto come una punizione. Anzi è soprattutto un viaggio alla scoperta del piacere del cibo, della sua varietà e delle mille possibilità di realizzare piatti unici, allo stesso tempo nutrienti e deliziosi. Non deve essere un compromesso tra piacere e salute, lo scopo, anzi, è proprio quello di avere sempre entrambi.

BIANCO O BRUNO?

uno dei due
aiuta
a dimagrire

di Christian Toscano

Un giorno il nostro medico ci dovrà rimproverare perché abbiamo troppo poco grasso nel nostro organismo. Purtroppo non si tratterà dei comuni accumuli adiposi che tanto conosciamo e che tanto ci fanno penare, ma di un particolare tipo detto "grasso marrone"; che i ricercatori di tutto il mondo hanno cominciato a studiare con attenzione negli ultimi anni. Un po' come il colesterolo, che può essere cattivo e buono, anche il grasso si divide in due categorie: quello bianco, dannoso per il nostro corpo e che si accumula su fianchi, cosce e addome, e quello marrone o bruno, situato intorno al collo e che aiuta a bruciare calorie alla stregua di un muscolo. Finora si pensava che il grasso marrone fosse presente solo nei bambini, ma recenti studi hanno evidenziato che è possibile aumentarne le riserve anche nell'adulto. "Il grasso bruno ha una funzione termoregolatrice del nostro corpo – spiega Michele Carruba, direttore del Centro di studio e ricerca sull'obesità dell'Università di Milano – grazie alle sue particolari caratteristiche trasforma l'energia in calore. Si tratta di una cellula molto vascolarizzata, proprio per permettere al sangue di trasportare il calore in tutto l'organismo. Un'attivazione del grasso bruno fa dimagrire, perché brucia calorie per tenere caldo il corpo". Purtroppo tanti dei meccanismi alla base di questo fenomeno restano da chiarire e sono in corso diversi studi. Su alcuni punti però i ricercatori sono concordi.



ECCO I CONSIGLI PER DIMAGRIRE GRAZIE AL “GRASSO BUONO”

ATTIVITÀ FISICA QUALI SPORT FANNO BRUCIARE PIÙ CALORIE?



È la domanda da un milione di dollari. Ci piacerebbe avere una risposta univoca, così da concentrare meglio i nostri sforzi; purtroppo non è così semplice. Se chiedessimo a un medico qual è il miglior allenamento possibile, ci risponderebbe: “quello che facciamo davvero”. Il problema è infatti la costanza nell'esercizio fisico, per questo il consiglio è scegliere l'attività che più ci piace. Se però non vi basta e volete indicazioni precise, ecco gli sport più efficaci nel bruciare calorie. Ipotizzando un'ora di esercizio per una persona normopeso, in testa alla classifica troviamo il ciclismo, che permette di bruciarne fino a 700/800, più o meno a pari merito con la corsa a velocità piuttosto elevata. Ottimi risultati anche con il circuito pesi in palestra (700 calorie in un'ora) e con l'aerobica (700). Una menzione speciale va agli sport di contatto: pugilato, kick boxing, karate, taekwondo, ecc possono arrivare fino a 700 calorie all'ora.

1. MANGIARE IL GIUSTO

Mangiare troppo o troppo poco sembra essere il modo migliore per dire addio al grasso benefico. Tutto parte da uno studio della Yale School of Medicine sui topi: ci sono alcuni neuroni regolatori del senso di fame che “avvisano” il cervello quando accendere o spegnere il senso di fame. I ricercatori hanno scoperto che questi neuroni avrebbero anche un altro compito: incoraggiare la trasformazione del grasso bianco in marrone. A patto di mangiare il giusto, fino a spegnere il senso della fame, ma non troppo: eccedere nell'alimentazione ostacolerebbe la capacità del grasso marrone di bruciare calorie.

2. ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

Da oggi la lunga lista dei benefici dell'attività fisica ha un altro punto a favore: muoversi permette di trasformare le cellule di grasso bianco in grasso marrone. In attesa di scoprire quali siano gli esercizi che stimolano maggiormente questo effetto, per ora i ricercatori sono concordi su un punto: deve essere un esercizio fisico regolare. Più costante è l'impegno in palestra, migliori saranno i risultati. “L'attività fisica e la riduzione dell'apporto calorico sicuramente favoriscono la presenza di grasso buono, perché modificano le condizioni ambientali in cui le cellule staminali si differenziano. - dice il professor Carruba - Quando abbiamo troppi accumuli di cellule bianche, il grasso di questo colore tenderà ad essere favorito a livello cellulare, mentre cambiando il regime dietetico si può virare verso il beige, un tipo di grasso che è una sorta di via di mezzo tra i due. Dai nostri studi all'Università di Milano è emersa una diversa capacità delle cellule brune rispetto alle bianche di andare incontro all'apoptosi, la morte cellulare. Il grasso bianco è anche più resistente alla apoptosi rispetto a quello bruno; questo è un altro motivo per



Il grasso
bruno brucia
le cellule più
velocemente





cui è importante mantenersi in forma ed evitare gli accumuli adiposi”.

3. GIÙ IL TERMOSTATO

C'è da chiedersi da dove prendano spunto gli studiosi per fare i loro test, visto che quello condotto dalla University of Texas Medical Branch di Galveston, negli Stati Uniti, ha un'aria un po' sadica. I ricercatori hanno lasciato i partecipanti due ore ogni giorno in una stanza a 17 gradi centigradi, per sei settimane. All'inizio dello studio i soggetti bruciavano 108 calorie in più stando al freddo, mentre alla fine la quota arrivava a 289 calorie bruciate. Ciò ha fatto supporre gli esperti che l'esposizione alle basse temperature potrebbe stimolare la trasformazione del grasso da bianco a marrone. In attesa di ulteriori conferme, male che vada la bolletta energetica ne beneficerà comunque. “Tutto è cominciato grazie a Saverio Cinti dell'Università delle Marche: è stato il primo a notare il fenomeno sui topi. - commenta Carruba - Prendeva le cavie, le metteva al freddo e notava che dopo un po' di tempo queste non avevano più grasso bianco, proprio perché il corpo decide di utilizzare le riserve per mantenere il calore. È così che ha messo a punto la teoria del trans-differenziamento, ovvero che le cellule adipose possono trasformarsi da bianche in brune e viceversa. Molti altri poi hanno lavorato su questa ipotesi, tra cui Bruce Spiegelman dell'Università di Harvard, e Jan Nedergaard, dell'Università di Stoccolma. Secondo altre ipotesi non si tratta di una vera e propria mutazione delle cellule, quanto piuttosto di una trasformazione dal bianco al “beige”. Non si è ancora trovata una risposta definitiva, ma è possibile che i due meccanismi siano entrambi validi; quello che è certo è che questo fenomeno detto *browning* è innescato dal freddo”.

4. UNA MELA AL GIORNO LEVA IL GRASSO DI TORNO

Non solo il medico, dunque. Un componente presente nella buccia della mela,

l'acido ursolico, sarebbe in grado di aumentare i livelli di grasso marrone nell'organismo. Perlomeno nell'organismo dei topi utilizzati per questo studio dell'Università dell'Iowa, negli Stati Uniti. Ancora da stabilire se lo stesso effetto è riscontrabile anche negli esseri umani, ma intanto la mela resta un alimento sano e poco calorico.

5. UN ALITO SEMPRE FRESCO

Anche in Italia siamo all'inseguimento della ricetta per il grasso marrone. Alcuni ricercatori del Dipartimento di Medicina dell'Università di Padova l'avrebbero trovata nella menta. Più precisamente nel mentolo in essa contenuto, sostanza che sembrerebbe capace di trasformare il grasso bianco in marrone. Anche in questo caso, se i risultati dovessero essere in futuro smentiti, avrete perlomeno migliorato i rapporti umani, grazie alla menta e a un alito sempre fresco.

6. MAI PIÙ SENZA MELATONINA

Oltre a regolare il ciclo sonno-veglia, questo ormone potrebbe aiutare a incrementare le riserve di grasso buono e aiutare a bruciare calorie. Meglio però evitare l'utilizzo di integratori: secondo gli esperti è preferibile stimolare il corpo ad una maggiore produzione naturale di questo ormone, evitando l'esposizione alla luci artificiali di Tv, computer e smartphone prima di andare a letto, esponendosi al sole durante il giorno e mangiando alimenti ricchi di melatonina come mandorle, pomodori, cardamomo e coriandolo.

“A mio avviso è ancora prematuro indicare quali alimenti possano stimolare la trasformazione di grasso da bianco a beige o a bruno. - conclude Michele Carruba - Si stanno portando avanti degli studi in tal senso, anche su alcuni farmaci a base di betabloccanti, ma per ora il consiglio migliore è eliminare il peso in eccesso. E' questo il modo migliore per stare in forma e prevenire numerose patologie”.



SHUTTERSTOCK.COM

Intestino

UNA QUESTIONE DI STRESS



di Patrizia Maria Gatti

irritabile

E ALIMENTAZIONE?

L'intestino irritabile, conosciuto anche come colon irritabile, e comunemente chiamato "colite", colpisce poco meno del 20 % della popolazione adulta dei Paesi a stile di vita occidentale. Pur essendo una malattia benigna può compromettere, anche notevolmente, la qualità della vita di chi ne soffre. Oltre il 20 % delle persone colpite lamenta disturbi dell'evacuazione (diarrea alternata a stitichezza) con dolore e gonfiore addominale (meteorismo). Ma quasi sempre sono presenti anche emissione di gas dall'intestino (flatulenza), nausea, cattiva digestione, mal di testa, affaticabilità, depressione, ansia e difficoltà di concentrazione. Quindi, è più corretto parlare di sindrome - ovvero di un insieme di sintomi - dell'intestino irritabile o IBS (dall'inglese Irritable Bowel Syndrome), una condizione frequente di alterazione delle funzioni intestinali che causa malessere generale e che spesso arriva a interessare le normali attività quotidiane o la capacità lavorativa, tanto da essere considerata una delle maggiori cause di astensione dal lavoro.

Intestini già irritati o comunque irritabili

“La sindrome dell'intestino irritabile è una condizione davvero molto frequentemente diagnosticata sulla base di criteri prevalentemente sintomatologici”, dice il professor Antonio Picarelli, responsabile del 'Centro Ricerche e Studio della Malattia Celiaca', docente presso la scuola di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva del Policlinico Umberto I, il Corso di Laurea in Dietistica e la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'Università degli Studi di Roma Sapienza. “Si stima che la sua prevalenza possa oscillare tra il 5 e il 20% della popolazione”. Le cause della sindrome da intestino irritabile sono ancora poco chiare, ma si riconoscono come fattori concausali ipersensibilità intestinale, stress psico-emotivo e dieta troppo ricca di grassi e con poche fibre vegetali. Anche la vita troppo sedentaria ha un ruolo nel risvegliare i sintomi, in particolare la stitichezza. Un'altra componente da considerare con

attenzione è la flora intestinale, il cosiddetto “microbioma”. Nell'intestino vivono e si riproducono un grande numero di batteri chiamati “residenti”, che sono una parte fondamentale di un micro-ambiente complesso, frutto dell'equilibrio tra microrganismi “buoni” e “cattivi”, e svolgono un ruolo chiave anche nella regolazione della motilità intestinale. Eventuali alterazioni della flora intestinale (disbiosi intestinale) possono provocare - qualunque sia la causa - fastidiosi e gravi disturbi sia negli adulti che nei bambini.

Una dieta scorretta, una cura prolungata con antibiotici, l'abuso di lassativi molto irritanti, le forti variazioni climatiche (in particolar modo il caldo torrido), sono i fattori che provocano sbilanciamenti all'interno della microflora intestinale, che vanno sempre a scapito dei batteri “buoni”. Così compaiono i disordini intestinali, che vanno dalla stipsi alla diarrea, quasi sempre accompagnati da gonfiore e dolori addominali.

La sindrome dell'intestino irritabile si può complicare ulteriormente con la compar-





sa di emorroidi e di infezioni urinarie, a causa della vicinanza anatomica del tratto anale con la vescica e l'uretra, specialmente nella donna. Tutto questo malessere, focalizzato a livello dell'intestino, paradossalmente non ha una corrispondenza organica: indagando sulla presenza di eventuali lesioni o difetti visibili dell'intestino con esami strumentali (endoscopia digestiva e retto-colonscopia), il medico non trova nulla di particolare, eccetto qualche zona dove la mucosa intestinale appare lievemente infiammata. Così le persone che soffrono d'intestino irritabile restano a lungo senza una diagnosi precisa e, di conseguenza, anche la cura viene ritardata. Tra l'altro questi pazienti spesso non

riferiscono con precisione i loro sintomi al medico, anche perché questi ultimi possono essere diversi da una persona all'altra. Molti ricorrono a rimedi "fai da te", naturali e non; altri, preoccupati dai sintomi, si sottopongono ad analisi del sangue e ad esami strumentali, rimbalzando da un'indagine all'altra senza giungere a una diagnosi certa della malattia. "Negli ultimi anni la sindrome dell'intestino irritabile - continua il professor Picarelli - è diventata una patologia per così dire 'popolare'. Questo aspetto può indurre a sovrastimarne l'impatto; il ricorso a indagini parallele o a metodiche diagnostiche non convenzionali ostacolano ulteriormente una corretta diagnosi".

Il microbioma

La microflora intestinale (microbioma) residente (circa 100.000 miliardi di batteri distribuiti lungo tutto il lume intestinale) ha diverse funzioni importanti:

- ✓ Interviene nei processi digestivi
- ✓ Partecipa alla sintesi di vitamine tra cui B2, B6, B12 e K
- ✓ Costituisce una barriera contro la penetrazione di virus, batteri e tossine
- ✓ Stimola le difese immunitarie



**Diarrea,
stitichezza,
dolori
addominali.
Ecco i sintomi
più comuni**

Quando si dice stitichezza

La stitichezza (o stipsi), è un disturbo funzionale della muscolatura intestinale che causa un rallentamento della progressione della massa fecale lungo l'intestino, comportando così una diminuzione della frequenza delle scariche e un aumento della consistenza delle feci che, rimanendo più a lungo nel lume intestinale, si disidratano ulteriormente. In Italia a soffrire di stitichezza sono circa 9 milioni di donne e 4 milioni di uomini. Dopo i 60 anni ne soffre circa il 40% della popolazione. Si parla di stitichezza quando lo svuotamento dell'alvo (il canale intestinale) avviene con intervalli superiori a tre giorni. Per definire però una situazione di stitichezza non ci si può basare solo sulle volte in cui si va al bagno, ma si debbono prendere in considerazione anche questi fattori:

- ✓ Stimolo assente o raro
- ✓ Sensazione di incompleto svuotamento
- ✓ La necessità di rimanere a lungo nel bagno
- ✓ La presenza di eventuali dolori addominali

Quando si dice diarrea

In medicina si definisce diarrea (o alvo diarroico) la frequente evacuazione di feci semiliquide (almeno 3 scariche nella stessa giornata, accompagnate spesso da dolore addominale). Può essere dovuta a una disfunzione del tratto gastrointestinale (deficit funzionale) o ad altre specifiche malattie. Il difetto di un normale funzionamento intestinale può essere collegato con disordini psico-emozionali, come succede nelle condizioni di forte stress (diarrea acuta), e scompare non appena la fonte di stress viene rimossa. Una diarrea acuta, in una persona normale, con intestino sano, può essere causata, dunque, da timore o panico. Quando l'emissione di feci semiliquide persiste nel tempo si parla invece di diarrea cronica.



Lo stress dal cervello all'intestino e viceversa

Lo stress è una reazione dell'organismo a una serie di stimoli esterni avvertiti come un pericolo per l'equilibrio psicofisico. E lo stile di vita attuale, frenetico e incalzante, presenta moltissimi fattori di stress. Le situazioni che possono generare stress sono tantissime: un trauma, uno sbalzo di temperatura, un sovraccarico di lavoro o di studio, una delusione d'amore, la perdita della casa o del lavoro, una separazione o un divorzio.

L'organismo, in queste situazioni, libera adrenalina e cortisolo nel tentativo di migliorare le prestazioni e di resistere allo stress. Ma l'intestino, proprio a causa di queste brusche sollecitazioni, diventa ipersensibile. L'aumento di reattività comporta contrazioni più intense della sua muscolatura, con la comparsa di dolori e diarrea o anche stipsi.

In alcune persone si verificano anche difficoltà digestive, senso di pienezza dello stomaco e "pancia gonfia". E in molti casi gli effetti dello stress interessano tutto l'organismo (sudorazioni, palpitazioni, insonnia), compresa la psiche (ansia, crisi di panico e depressione).

Secondo una teoria abbastanza recente, sviluppata da uno scienziato americano, Michael Gershon, l'intestino è come un "secondo cervello", che elabora emozioni, smista informazioni e reagisce alle sollecitazioni dell'ambiente circostante. Secondo Gershon, stress e ansia alterano l'intestino e i disordini intestinali, provocano variazioni del comportamento e dell'umore. A livello intestinale c'è il cosiddetto "secondo cervello", che è in continua comunicazione con il nostro "primo cervello". Per questo motivo molti degli eventi stressanti a livello psichico si riflettono sull'intestino, e viceversa (problemi intestinali causano stress psicologici). L'intestino è, dunque, paragonabile a un vero e proprio "cervello viscerale" che lavora in stretta connessione con le strutture nervose che regolano la risposta alle molteplici fonti di stress. A conferma delle sue ipotesi Gershon, nel volumetto best seller "The Second Brain" (letteralmente "Il secondo cervello"), sotto-

L'intestino?
Chiamalo
anche "Il
secondo
cervello"

*Secondo uno
scienziato
americano,
Michael
Gershon,
l'intestino
elabora
emozioni,
smista
informazioni
e reagisce alle
sollecitazioni
dell'ambiente.
Proprio come
il cervello*

linea che l'intestino rilascia serotonina (ormone e neurotrasmettitore che regola l'umore) in seguito a stimoli esterni, come immissione di cibo, suoni o colori, e a input interni come emozioni e abitudini. E la serotonina, sempre secondo Gershon, "è come un direttore d'orchestra, che manovra le leve del movimento intestinale. La quantità di messaggi che il cervello addominale invia a quello centrale è pari al 90% dello scambio totale. Per la maggior parte si tratta di messaggi inconsci, che percepiamo solo quando diventano segnali di allarme e scatenano reazioni di malessere".

Insomma, nella nostra pancia c'è una sorta di cervello che "assimila e digerisce" non solo il cibo, ma anche informazione ed emozioni che provengono dall'esterno.

"L'intestino è effettivamente ricco di tessuto nervoso e di comunicazioni neuro-ormonali. - precisa il professor Picarelli - Tuttavia, questa attività nervosa necessita di coordinamento centrale su cui l'emotività e le relazioni inter-personali svolgono un ruolo fondamentale".



Dieci consigli per “staccare la spina”

1

DORMI SETTE-OTTO ORE PER NOTTE

Il riposo prolungato è ristoratore, tiene a bada il cattivo umore e il cortisolo.

2

COMINCIA OGNI GIORNATA NEL MODO GIUSTO

Svegliati di buon ora, con un margine di tempo tale che, prima di uscire, ti consenta di preparare la prima colazione con cura, apparecchiando la tavola e scegliendo i cibi e le bevande preferite.

3

EVITA APPUNTAMENTI E SCADENZE TROPPO RAVVICINATI

Sul lavoro impara ad organizzare gli impegni, programmando con calma il tuo tempo.

4

NON PENSARE TROPPO A CIÒ CHE NON SEI RIUSCITO A FARE

Dopo una giornata di lavoro intenso, ascolta della buona musica, magari alla radio, possibilmente seduto comodamente e con le gambe sollevate. E prima di coricarti, se ti piace, sorseggia una tisana.

5

DEDICA PIÙ TEMPO ALLO SVAGO E ALL'ATTIVITÀ FISICA

Il ballo di sala e il giardinaggio sono ottimi rilassanti e vanno bene per tutti; si fa del movimento e ci si diverte. Ma anche una passeggiata nel verde può bastare. Ottimo per il rilassamento è anche lo yoga.

6

FATTI MASSAGGIARE

Non c'è bisogno di costosi massaggi in un centro benessere, è sufficiente che un familiare affettuoso ti dedichi qualche minuto al giorno, per esempio la sera dopo una giornata di lavoro e prima di coricarsi, praticando il massaggio con un olio profumato. Farà la differenza; il risultato è garantito!

7

RIDI DI PIÙ

Ridere spesso è il miglior rimedio contro lo stress e riduce il cortisolo del 40%.

8

EVITA RIUNIONI E CENE DI LAVORO INUTILI

Non tutte le riunioni e le cene di lavoro sono obbligatorie; impara a valutare la possibilità di rifiutare l'invito quando la stanchezza si fa sentire.

9

SORSEGGIA DEL TÈ

In particolare il tè nero riduce il cortisolo fino al 47% e gli altri tipi di tè fino al 27%.

10

MASTICA IL CHEWINGUM

Un modo semplicissimo e poco costoso per ridurre il cortisolo fino al 16%.



MENSILE DI MODA E LIFESTYLE

MAGAZINE

FEAM

NOVEMBRE 2015
€ 2,00

MODA

SPECIALE SFILATE
NEW YORK - LONDRA
MILANO - PARIGI

Fashion trends
NANO-BAG. UN AMORE
DI BORSA IN MINIATURA

LUXURY

BULGARI: L'ESCLUSIVA COLLEZIONE
DI ACCESSORI P/E 2016

DONNE E DENARO

COME SI RELAZIONA IL SESSO
FEMMINILE CON LE FINANZE

ANNI '80

TRA ECCESSO E STRAVAGANZA

TACCHI A SPILLO

CROCE O DELIZIA?

VIAGGI

SAN PIETROBURGO
UN INCONTRO RAVVICINATO
CON SCENARI FIABESCHI

ITINERARI

ALLA SCOPERTA DELL'UMBRIA

SPA

I LUOGHI DI BENESSERE E RELAX
PIÙ RICERCATI DEL MOMENTO

SUGGERZIONI

L'ALTA CUCINA ABBINATA
AI GRANDI CHAMPAGNE

CHEF

DAVIDE SCABIN, FUSIONE
TRA CUCINA E DESIGN

Baby shower!
IL PARTY PRE-BEBÈ
DIRETTAMENTE DAGLI USA

MATERNITÀ
DIRITTO O PRIVILEGIO?

STUPRO
SE LA MOGLIE
NON ACCONSENTE È REATO

BEAUTY
DALLE PASSERELLE,
LE NUOVE TENDENZE
PER CAPELLI

UOMO
IL LUSSO
BY DSQUARED2

**L'UOMO
È "DEBOLE"**
LA RIVINCITA
DEL GENTIL SESSO

LA GRANDE MADRE
UNA MOSTRA CHE CELEBRA
IL VALORE DEL RUOLO MATERNO

DRESS CODE
TUTTO SU "WHITE TIE PLEASE!"

IRINA SHAYK
MODELLA

SENSUALITÀ
grintosa

MENSILE - ANNO II - NUMERO 9 - NOVEMBRE 2015 - € 2,00



IN EDICOLA



Il cibo

Nel variegato universo degli “intestini irritabili”, gli alimenti che possono provocare i disturbi variano da persona a persona. La correzione della dieta è comunque importante e spesso - magari eliminando alcuni alimenti e aggiungendone altri più adatti - la dieta bilanciata e personalizzata può ridurre o eliminare del tutto molti dei sintomi.

La dieta non può essere improvvisata e neppure si possono escludere da essa alimenti o intere categorie alimentari (per esempio, latte e derivati), altrimenti si rischia d’incorrere in carenze di elementi nutritivi importanti per la salute.

Ci sono, però, alcune regole che possono essere seguite da tutti.

Per prima cosa, è utile tenere un diario alimentare, da riportare al medico o al nutrizionista (dietologo, dietista o biologo nutrizionista), nel quale vanno segnate le abitudini alimentari e le pietanze consumate più frequentemente, cercando di fare attenzione alle condizioni in

*Sono molti
gli alimenti
che possono
provocare disturbi
intestinali.*

*Tenere un diario
alimentare, da
condividere con
il medico, aiuta
a individuare le
giuste indicazioni
per correggere
la dieta*

cui un alimento potrebbe essere stato causa di eventuale dolore, gonfiore addominale e cambiamenti dell’evacuazione (frequenza e consistenza delle feci).

Il diario alimentare è uno strumento che, se compilato con attenzione, sarà utile al curante per programmare un regime alimentare bilanciato e personalizzato, e al paziente per evitare i sintomi fastidiosi.

“Nell’esperienza clinica, specialmente nel campo gastroenterologico - aggiunge Picarelli - un diario alimentare può essere di grande aiuto, soprattutto laddove il paziente ha difficoltà a riconoscere la dipendenza di un sintomo dall’ingestione di uno o più alimenti”.

Fermo restando che la sintomatologia più ricorrente è il dolore addominale accompagnato da gonfiore e da disordini dell’evacuazione, le correzioni della dieta vanno dunque adattate alle tre condizioni cliniche che riportiamo di seguito, accompagnate da alcune semplici norme di comportamento alimentare.



La dieta non può essere improvvisata e non si possono escludere del tutto intere categorie di alimenti, come ad esempio il latte e i suoi derivati. Si rischia d'incorrere in gravi carenze nutritive

1. QUANDO L'ALVO È ALTERNO (PERIODI DI STIPSI ALTERNATI A PERIODI DI DIARREA)

ALIMENTI DA EVITARE

Latte intero bollente, formaggi freschi mal conservati, dolcificanti artificiali contenuti in caramelle e dolci (sorbitolo, fruttosio, xilitolo, mannitolo), marmellata di ciliegie e di frutti di bosco, frutta fresca ma troppo matura (albicocche, fichi, pesche, avocado, uva, pere e prugne), verdura con fusto duro o a foglie larghe (cavoli, cavolfiori, carciofi, spinaci, cipolla, rucola, cetrioli, sedano, carote), spezie irritanti (pepe nero, senape, curry), caffè, the, bevande a base di cola e contenenti caffeina, specie se gasate e troppo ghiacciate.

ALIMENTI DA RIDURRE

Dolciumi e grassi in generale, affettati, insaccati, formaggi stagionati e fermentati, molluschi e alcolici, aceto e vino bianco.

Per regolarizzare le funzioni intestinali è bene aumentare il consumo di alimenti contenenti fibre (frutta e verdura). Non tutte le fibre alimentari sono adatte ai diversi disordini e non tutti gradiscono la frutta e la verdura. In forma di integratori si possono assumere fibre idrosolubili non gelificanti (sia naturali che di sintesi) che, in aggiunta a una dieta adeguata, sono in grado di regolarizzare le funzioni intestinali, così come molto utili sono i probiotici (yogurt e fermenti lattici).

Un'attività fisica, regolare ma non troppo stressante, aiuta a regolarizzare l'intestino e anche a tenere il peso sotto controllo; sovrappeso e sottopeso sono spesso alleati dei fastidi che caratterizzano la sindrome dell'intestino irritabile.

E ancora:

Non trascurare mai l'igiene personale, specie dopo le evacuazioni.

Non scoprire troppo l'addome, sia al sole, sia quando il clima è molto freddo e non riscaldare l'addome dolente con borse di acqua calda.

Non abusare dei lassativi nelle fasi di



Mantenere
l'equilibrio
della flora
intestinale

*Stitichezza
e diarrea
alterano l'eco-
ambiente
dell'intestino.
Per questo
bisogna
assumere
gli alimenti
in grado di
regolarizzare
le funzioni
intestinali*

stitichezza e degli antidiarroici nelle fasi di diarrea.

Attenzione alle prolungate cure con antibiotici che, in linea generale, possono sbilanciare l'equilibrio della microflora nell'ecoambiente intestinale, impedendo anche la crescita dei batteri salutari.

2. QUANDO PREVALE LA STIPSI

ALIMENTI DA EVITARE

Fritti e soffritti, piatti troppo elaborati e troppo ricchi di grassi.

ALIMENTI A RISCHIO

Spezie irritanti (pepe nero, senape, curry), caffè, the, bevande a base di cola e contenenti caffeina, gasate e troppo ghiacciate.

ALIMENTI DA RIDURRE

Dolciumi e grassi in generale, affettati, insaccati, formaggi stagionati e fermentati, molluschi e alcolici, aceto e vino bianco.



Va aumentato l'apporto di fibre e scorie, sia in forma di maggiori consumi di cereali integrali, sia di ortaggi e frutta fresca. Anche l'apporto di liquidi è importante per aumentare il volume e migliorare la consistenza delle feci; quindi bisogna bere acqua in abbondanza (almeno 8 - 10 bicchieri al giorno, meglio se non gasata e non ghiacciata).

È opportuno cercare di regolarizzare le abitudini alimentari con pasti più frequenti e digeribili, in orari prestabiliti, e predisporre all'evacuazione la mattina prima di uscire, in un ambiente igienico e confortevole, dove si può stare il tempo necessario senza essere disturbati.

È bene inoltre ricordare che la stitichezza cronica può favorire la comparsa di emorroidi, un problema molto frequente che si aggrava con la stagione calda e stando seduti troppo a lungo.

E ancora:

Non abusare dei farmaci (lassativi, purgan-

L'acqua,
grande
"regolatrice"
dell'intestino

Un apporto di liquidi pari a 8-10 bicchieri di acqua al giorno è importante per migliorare la consistenza delle feci e favorirne l'eliminazione

ti, antispastici o antidolorifici). Nel caso fossero necessari, evitiamo l'automedicazione e chiediamo consiglio al medico. Un leggero massaggio dell'addome durante l'evacuazione può essere molto utile.

3. QUANDO PREVALE LA DIARREA

ALIMENTI DA EVITARE

Pietanze troppo ricche di fibre e scorie non solubili in acqua: cereali e derivati integrali, specialmente se contengono crusca intera a residuo fortemente irritante, che accelera la motilità intestinale. Latte e derivati del latte. Dolcificanti artificiali (sorbitolo, fruttosio, xilitolo, mannitolo). Per quanto riguarda le verdure, no a quelle a foglia larga (spinaci, coste, erbe, cime di rapa), cipolle, legumi interi (fagioli, piselli, lenticchie), sedano, carote, cavoletti di Bruxelles, barbabietole, carciofi, peperoni con la buccia. Frutta: no a quella cotta, uva, ciliegie, albicocche troppo mature, pere, fichi e prugne.

ALIMENTI DA RIDURRE

In generale tutte le pietanze troppo grasse, latte intero e formaggi freschi non ben conservati. Spezie irritanti (pepe nero, senape, curry), caffè, the, bevande a base di cola e contenenti caffeina, gasate e troppo ghiacciate. Le fibre idrosolubili non gelificanti e i probiotici aiutano la regolarizzazione dell'intestino anche in caso di diarrea.

E ancora:

Non abusare dei farmaci (antidiarroici, antispastici o antidolorifici).

ATTENZIONE!
Se la diarrea compare improvvisamente, è più accentuata la notte e non vi è dolore, specie in una persona anziana con grave e rapida perdita di peso, è bene consultare il medico prima possibile, per gli accertamenti del caso.



Ma non ci sono i farmaci?

PER IL MOMENTO, NON VI SONO FARMACI SPECIFICI PER CURARE LA PATOLOGIE DELL'INTESTINO IRRITABILE. PER QUESTO MOTIVO VENGONO UTILIZZATI I MEDICINALI CHE LENISCONO I VARI SINTOMI. TUTTAVIA, NELLA MAGGIORANZA DEI CASI, LA DIETA ADEGUATA E PERSONALIZZATA INSIEME CON I DOVUTI CAMBIAMENTI DELLO STILE DI VITA, POSSONO RENDERE SOPPORTABILE LA CONVIVENZA CON I DISORDINI INTESTINALI

I farmaci più impiegati sono i lassativi e gli antidiarroici; che non richiedono la ricetta del medico.

Non c'è alcun motivo per ricorrere ai prodotti sedicenti "integratori alimentari" che millantano di ridurre il gonfiore addominale dietro la falsa promessa della "pancia piatta".

Per il dolore addominale si possono utilizzare con cautela antispastici a base di scopolamina e papaverina. In ogni caso, se i dolori, la stipsi e la diarrea sono troppo persistenti, è necessario consultare il proprio medico, evitando l'automedicazione che in alcuni casi può peggiorare la situazione. Come si è già detto, adeguati e graduali cambiamenti dello stile di vita sono necessari e indispensabili per recuperare le naturali funzioni dell'intestino.

Per mitigare gli effetti dello stress vi sono diversi farmaci (ansiolitici, antidepressivi, tranquillanti), ma devono essere assunti

Lassativi e
anti-diarroici.
Spesso se ne
abusa

I farmaci a disposizione sono sintomatici e non richiedono la prescrizione medica. Meglio, comunque, consultare un medico o un farmacista, evitando l'automedicazione

solo sotto il controllo dello specialista (psichiatra o neurologo), che decide dosi e modalità di assunzione, e solo in presenza di forme acute di stress, per un periodo di tempo limitato.

"A seconda della componente 'stitica' o 'diarroica' della sindrome dell'intestino irritabile, un trattamento sintomatico può temporaneamente essere di grande sollievo, sebbene non esistano terapie specifiche", aggiunge Picarelli. "Spesso osserviamo un abuso di antibiotici, di pre- e probiotici e chelanti di metalli pesanti, un incremento dell'input idrico o l'uso di fibre, misure che molto spesso non sono adeguate alla problematica clinica del paziente specifico".

Insomma, si può trovare una pacifica convivenza con l'intestino irritabile, senza abusare dei farmaci e senza restringere troppo la dieta. Basta resistere allo stress quotidiano con qualche semplice accorgimento. Senza mai dimenticare di sorridere di più.



MITI DA SFATARE

“La sindrome dell’intestino irritabile interessa milioni di persone nel mondo occidentale e si fa ancora molta confusione su cosa veramente sia e su come trattarla. Per questo è necessario sfatare alcune leggende metropolitane

1. TUTTO COMINCIA NEL CERVELLO

Seppure vi siano prove che l’ansia e la depressione sono spesso presenti nei pazienti con sindrome dell’intestino irritabile, è altrettanto dimostrato che non si tratta di una malattia mentale o psichiatrica. Spesso una componente psichica può essere aggravata da una sintomatologia gastrointestinale, e viceversa.

2. IL LIEVITO PUÒ CAUSARE LA SINDROME DEL COLON IRRITABILE

Una dieta ricca di prodotti lievitati effettivamente può causare disordini intestinali, ma questo non significa che mangiando prodotti lievitati ci si debba per forza ammalare di sindrome del colon irritabile o che il lievito sia la causa di tutti i sintomi riportati dai pazienti che soffrono di questa malattia.

3. LA DIAGNOSI CERTA DELL’IBS IMPLICA UNA SERIE DI ESAMI INVASIVI E COSTOSI

Molte persone evitano di consultare il medico perché pensano che poi saranno costrette a sottoporsi a un’infinita serie di accertamenti. Ma tutto dipende da quanto la malattia arriva a modificare la qualità della vita. Per esempio, quando si vede del sangue nelle feci, è meglio consultare il medico; potrebbero bastare un esame delle feci e una colonscopia

4. CHI HA LA SINDROME DELL’INTESTINO IRRITABILE HA MAGGIORI PROBABILITÀ DI AMMALARSI DI CANCRO

Questa malattia non ha alcuna correlazione con il cancro del colon. Molti

confondono la sindrome dell’intestino irritabile con le IBD (Inflammatory Bowel Diseases – Malattie infiammatorie intestinali, come la rettocolite ulcerosa e il morbo di Crohn) che, seppure possano avere qualche sintomo in comune con l’IBS, non sono a questo stesso correlate.

Intestino irritabile e luoghi comuni senza fondamento scientifico

5. IL COLON IRRITABILE SI CURA CON UNA DIETA RIGOROSA

Non vi sono dubbi che la correzione della dieta possa fare veramente la differenza per molti persone che soffrono di questa malattia, ma non è detto che una dieta molto ristretta e rigorosa sia la soluzione per tutti. Tuttavia, la maggior parte delle persone che riesce a eliminare quegli alimenti che provocano aumento di gas intestinali, gonfiore addominale e dolori, riporta grandi benefici.



“In ogni caso, è necessaria una diagnosi differenziale fra sindrome dell’intestino irritabile e malattie infiammatorie, neoplasie, intolleranze, allergie, malassorbimenti, ecc. Una diagnosi che permetta di indirizzare appropriatamente il clinico e il dietista”, conclude Picarelli

osteoporosi

Tutto
il peso
della vita
sulle ossa

di Patrizia Maria Gatti

L'osteoporosi è una malattia cronica e progressiva dello scheletro, caratterizzata da una diminuzione della resistenza delle ossa, con un aumento del rischio di sviluppare fratture. Si può curare, e anche bene, ma non se ne guarisce. È più frequentemente legata all'invecchiamento e al sesso femminile, in particolare fra le donne in post menopausa, in quanto in questo periodo della vita i processi di distruzione dell'osso prevalgono rispetto a quelli di ricostruzione. In pratica, via via che l'organismo consuma le scorte di tessuto osseo accumulato durante l'infanzia, l'adolescenza e l'età giovanile, lo scheletro diventa più fragile, poroso. Spesso, l'osteoporosi non dà sintomi per molto tempo, finché non compare un forte dolore improvviso, causato da una frattura spontanea, non legata a un trauma precedente, per esempio di una vertebra o di un osso lungo come il femore.



IL DOSSIER DI

N&p

La fisiologia dell'osso e la malattia

Il calcio è il minerale più presente nel corpo umano. Legandosi al fosforo forma cristalli di idrossiapatite, la struttura cristallina delle ossa e dei denti. Oltre il 95% del calcio corporeo è presente all'interno della nostra bocca e nel nostro scheletro. Il rimanente si trova circolante in vari tessuti e, in forma di ioni, svolge diverse funzioni: ha un ruolo importante nella trasmissione degli impulsi nervosi, nell'attivazione degli enzimi e nella coagulazione del sangue; interviene nella contrazione della muscolatura liscia, scheletrica e del cuore, a livello del miocardio. La concentrazione di calcio nel sangue rimane sempre entro un intervallo di valori costanti, in quanto non è direttamente regolata dall'assunzione alimentare. La vitamina D, il paratormone e la calcitonina intervengono per mantenere costante la concentrazione di calcio nel sangue. La vitamina D regola l'assorbimento di calcio a livello intestinale, il paratormone - prodotto dalle paratiroidi - lo mobilita dalle ossa, mentre la calcitonina ne favorisce la deposizione, sempre sulle ossa. Anche i reni possono intervenire nella regolazione del calcio nel sangue, agendo sulla quota di calcio riassorbita.

“Nella popolazione italiana - spiega la professoressa Silvia Migliaccio, del Dipartimento di Scienze del Movimento, Umane e della Salute - Università di Roma Foro Italico) - l'assunzione media giornaliera di calcio corrisponde a circa 600-800 mg. Di questa quota solo una piccola parte, il 20-30%, viene effettivamente assorbita. A livello intestinale l'assorbimento viene favorito dalla presenza della vitamina D e dalla presenza di grassi e sali biliari”.

“L'acido ossalico e l'acido fitico esercitano invece un effetto inibitorio sull'assimilazione del calcio. - continua Migliaccio - Questi acidi possono alterare sensibilmente il bilancio del calcio nell'organismo, specie se, accanto ad un ridotto apporto di questo minerale dagli alimenti (ad esempio latte e formaggi) vengono contemporaneamente introdotte grandi quantità di vegetali ricchi appunto di ossalati (spinaci, crescione, barbabietola, pomodori), oppure cereali o farine integrali di grano, orzo, avena, mais che contengono molto acido fitico. Altri alimenti che riducono l'assorbimento del calcio sono la caffeina, il sale e l'elevato apporto di proteine. Il lattosio, lo zucchero presente nel latte, ne facilita invece l'assorbimento. Il calcio introdotto con gli alimenti viene assorbito nell'intestino tenue. Questo processo è favorito dalla vitamina D, dall'acidità gastrica, dal lattosio e da dall'acido ascorbico, ovvero la vitamina C. La carenza di vitamina D e una dieta troppo ricca di fibre vegetali, invece, inibiscono l'assorbimento. Il calcio è contenuto in elevate quantità soprattutto nel latte e nei latticini, ma si ritrova - anche se in quantità significativamente molto più basse - in alcuni crostacei e pesci come aragoste, sardine e salmone, nei legumi, nei broccoli, nelle uova e nelle mandorle”.



Chi si può ammalare?

Dato che il processo fisiologico dell'invecchiamento di per sé non è arrestabile, è dunque molto importante fare attenzione ai molti fattori di rischio che possono favorire l'insorgenza della malattia, tenendo ben presente che sottoporsi per tempo agli accertamenti necessari per la diagnosi è



“Calcio” e “ossa” sono le parole chiave dell'osteoporosi. Un osso povero di calcio è un osso fragile, che va facilmente incontro a fratture

Ricordati che non sempre un soggetto già affetto da osteoporosi avverte sintomi significativi. È bene sottoporsi ad accertamenti diagnostici preventivi se:



- ✓ Sei una donna di oltre 65 anni
- ✓ Se hai tendenza alle cadute
- ✓ Se hai problemi di malassorbimento intestinale

- ✓ Sei una donna di oltre 60 anni che ha avuto un genitore affetto da osteoporosi
- ✓ Se hai assunto farmaci cortisonici per un lungo periodo consecutivo



Secondo uno studio condotto nell'area di Firenze da Istituto Superiore di Sanità, Istat, Ars Toscana e Asl di Firenze, solo una donna su due affetta da osteoporosi sa di esserlo

importante per evitare gravi conseguenze. “Oltre il sovrappeso e l'obesità sono questi i fattori di rischio aggiuntivo che favoriscono l'insorgenza dell'osteoporosi”, sottolinea la professoressa Migliaccio:

- ✓ Riduzione del livello di ormoni sessuali (estrogeni), tipico nelle donne durante e dopo la menopausa
- ✓ Sedentarietà assoluta e prolungata (lungi periodi trascorsi a letto o immobili per una malattia o per un incidente con trauma)
- ✓ Insufficienza renale cronica
- ✓ Assunzione a lungo termine di farmaci (diuretici, cortisonici e antiepilettici)
- ✓ Alcolismo (consumo eccessivo di alcolici) e tabagismo (abitudine al fumo di sigaretta iniziata in giovane età)
- ✓ Disordini ormonali e del comportamento alimentare (anoressia nervosa) con carenze nutrizionali gravi e amenorrea (assenza dei cicli mestruali per periodi prolungati)
- ✓ Costituzione congenita scheletrica esile e magrezza eccessiva
- ✓ Familiarità: i figli (specialmente le figlie)



Sovrappeso e obesità favoriscono l'insorgenza dell'osteoporosi. Altri fattori di rischio sono la riduzione degli estrogeni nella menopausa, l'assunzione prolungata di alcuni farmaci, fumo e alcol

che hanno almeno un genitore malato di osteoporosi sono maggiormente esposti

- ✓ Malassorbimento intestinale (celiachia, malattie infiammatorie intestinali)



Quanti sono i malati?

L'osteoporosi è una malattia molto diffusa e altrettanto sottostimata, in quanto solo una donna su due affetta da osteoporosi sa di esserlo. La stessa mancanza di consapevolezza su questa malattia riguarda anche un uomo su cinque. È quanto emerge da uno studio pilota condotto in Italia nell'area di Firenze, svolto in collaborazione dall'Istituto Superiore di Sanità (Iss), Istat, Ars della Toscana e Asl di Firenze. I primi dati sono stati presentati nel 2003 all'Istituto Superiore di Sanità nell'ambito del convegno 'Osteoporosi una malattia sociale'. Lo studio ha coinvolto persone di età compresa fra 35 e 74 anni, appartenenti a

476 famiglie che rientravano nel campione dell'indagine Istat.

Le indicazioni emerse dallo studio, se proiettate alla realtà nazionale, sono abbastanza lontane da quelle fornite dalla fotografia scattata dall'ultima indagine Istat, secondo cui si dichiara ammalato di questa patologia solo il 4,7% della popolazione totale e il 17,5% delle persone con oltre 75 anni. Il risultato, invece, è piuttosto simile a quello del più recente studio epidemiologico multicentrico nazionale, ESOPPO, secondo cui il 23% delle donne di oltre 40 anni e il 14% degli uomini con più di 60 anni è affetto da osteoporosi.

“In Italia” aggiunge Silvia Migliaccio” si stima che siano affetti da osteoporosi circa 3,5 milioni di donne e circa un milione di uomini, numeri destinati ad aumentare in quanto si prevede che nei prossimi 20 anni la percentuale della popolazione italiana al di sopra dei 65 anni di età aumenterà del 25%”. “Di fatto, l'osteoporosi è purtroppo sottostimata, sottodiagnosticata e sottocurata, in quanto è una patologia silenziosa”.



Diagnosticare prima possibile

“La diagnosi precoce e soprattutto la consapevolezza della presenza di possibili fattori di rischio è di fondamentale importanza” continua Migliaccio” per poter intervenire con un adeguato approccio terapeutico che prevede un corretto stile di vita ed un eventuale intervento farmacologico”.

Ecco gli accertamenti strumentali da eseguire, solo dopo aver consultato il proprio medico. Non sono esami invasivi, né dolorosi:

- **Densitometria ossea computerizzata (Dual-energy X-ray Absorptiometry, MOC/DXA)**

Misura la densità minerale ossea (Bone Mineral Density, BMD). Per convenzione internazionale, si ha osteoporosi quando la BMD è inferiore di oltre 2,5 volte il valore medio di un giovane adulto.

*Oggi è possibile
arrivare a
una diagnosi
corretta di
osteoporosi
grazie alla
disponibilità
di esami
strumentali
non invasivi
che misurano
la densità
dell'osso*

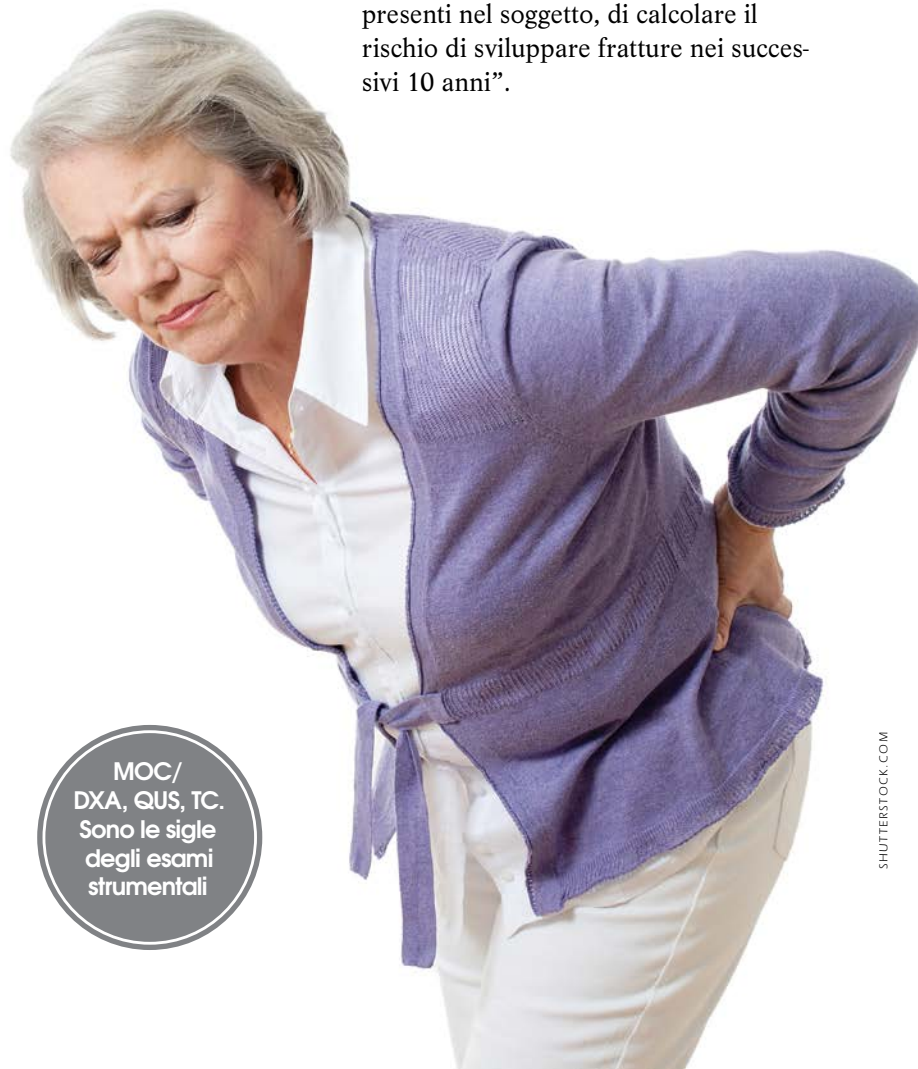
- **Densitometria a ultrasuoni basata sull'uso di ultrasuoni (Quantitative UltraSound, QUS).**

Impiega onde acustiche ad alta frequenza. Le ultrasonometrie ossee sono in grado di integrare il risultato della densità ossea con dati riferibili alle qualità meccaniche (robustezza) e agli aspetti microstrutturali tridimensionali e/o qualitativi dell'osso.

- **Tomografia computerizzata (TC)**

Può essere impiegata in maniera quantitativa (Quantitative Computerized Tomography, QCT) per la misurazione della densità ossea della porzione centrale delle vertebre lombari.

“Inoltre - aggiunge Migliaccio - alcuni esami di laboratorio possono coadiuvare la diagnosi strumentale: si tratta della calcemia, della fosforemia, dei marcatori del rimodellamento osseo come fosfatasi alcalina e osteocalcina”. E negli ultimi anni sono stati sviluppati alcuni algoritmi (FRAX, DeFRA, ecc) che permettono, sulla base di diversi fattori di rischio presenti nel soggetto, di calcolare il rischio di sviluppare fratture nei successivi 10 anni”.



MOC/
DXA, QUS, TC.
Sono le sigle
degli esami
strumentali

TUTTO UN **AUTUNNO** PER VIAGGIARE

ISLANDS

VIAGGI

Mensile - Numero 8 - Anno III - Ottobre/Novembre 2015 - Euro 3,50

EVASIONI

AUSTRALIA
BVI • CAMBOGIA
FEASTER ISLAND
FIJI • JAMAICA

SMERALDI DELL'ATLANTICO

Azzorre

Caraibi

ALLA SCOPERTA
DI 21 INSOLITI
MISTERI

Porto Rico

DAI SAPORI
INCREDIBILI

Mauì

UN NUOVO
FUTURO

Isola dei Pini

TUTTO
UN ALTRO GUSTO

Sicilia

SULLE CIME
DELL'ETNA

Croazia

ISOLA DI PAG

EDIZIONE ITALIANA



ISLANDS

VIAGGI

LA RIVISTA
DI VIAGGI E TURISMO

IN EDICOLA E SU TABLET



La prevenzione

L'osteoporosi è una malattia che in molti casi si può e si deve prevenire, e visto che la quantità e la qualità del nostro osso si determina soprattutto nei primi 25 anni di vita, il periodo della crescita e dello sviluppo, ovvero l'infanzia e l'adolescenza, sono quelli più adatti per iniziare una vera prevenzione dell'osteoporosi. Chi al termine dello sviluppo ha raggiunto un elevato picco di massa ossea, avrà per tutta la vita un minor

Nei
primi 25
anni di vita si
"costruisce"
l'osso

rischio di osteoporosi. Ma in ogni caso, meglio tardi che mai.

A qualunque età si può fare qualcosa per evitare che la situazione peggiori, dato che l'invecchiamento è uno dei fattori di rischio non modificabili. "La prevenzione è fondamentale sin dall'infanzia, seguendo una dieta equilibrata e svolgendo un'adeguata attività fisica" ribadisce Silvia Migliaccio. Ecco in sintesi cosa si può fare: ◀

• 4 passi per la prevenzione

1. Osservare una dieta adeguata all'età, ricca di calcio (latte, yogurt, formaggio e, se necessario, un integratore alimentare a base di calcio) e anche degli altri nutrienti.

2. Praticare una moderata, ma regolare attività fisica (la cosa più

semplice è camminare di buon passo mezz'ora al giorno).

3. Mantenere adeguati livelli ematici di vitamina D, che serve ad ottimizzare l'assorbimento del calcio nell'intestino. La vitamina D si forma nella pelle per azione della luce del sole, per cui è

importante un po' di vita all'aria aperta per avere la quantità di vitamina D che ci serve. Per gli anziani può essere indicato un supplemento di vitamina D

4. Tenere sotto controllo il peso, evitare il consumo eccessivo di alcol e non fumare.



La cura

I farmaci

In passato i farmaci più utilizzati per le donne dopo la menopausa erano gli estrogeni, che oggi sono meno prescritti. Da alcuni anni, si usano i bisfosfonati (alendronato, zoledronato, risedronato, ecc) che agiscono bloccando l'attività degli osteoclasti, le cellule che riassorbono l'osso. Questi farmaci riducono il rischio di fratture vertebrali del 40-50% e quello di fratture non vertebrali del 20-40%. Esistono nuove formulazioni a lento rilascio, che permettono l'assunzione di una sola pillola a settimana, oppure, grazie alle formulazioni più recenti, una al mese. Addirittura è possibile una sola somministrazione per via endovenosa, una volta all'anno.

Un altro farmaco è il ranelato di stronzio, che si assume giornalmente e agisce diminuendo l'attività degli osteoclasti e, in piccola parte, stimolando gli osteoblasti, le cellule che costruiscono l'osso.

“Le novità più recenti, tra le diverse terapie farmacologiche dell'osteoporosi, sono un analogo dell'ormone paratiroideo (teriparatide) e un nuovo farmaco biologico”- spiega Silvia Migliaccio”. ◀

• Nuovi farmaci per curare l'osteoporosi

La Teriparatide è in commercio da diversi anni ed è il primo farmaco che stimola la formazione delle ossa, non limitandosi a frenarne il deterioramento come gli altri farmaci utilizzati. Questo è possibile grazie alla sua capacità anabolica, cioè di stimolare gli osteoblasti a formare nuovo osso. Dal 2012 è disponibile anche in Italia un farmaco biologico contro l'osteoporosi, il cui principio attivo è il denosumab. È stato approvato per il trattamento dell'osteoporosi in

donne post-menopausa ad aumentato rischio di fratture, e negli uomini in terapia ormonale per il cancro della prostata con aumentato rischio di fratture. Si deve usare in aggiunta a un adeguato supplemento di calcio e vitamina D.

Questi farmaci sono di “classe A” (a carico del Servizio Sanitario Nazionale) se risultano inseriti in un “piano terapeutico” preparato e registrato da un centro specialistico ospedaliero o da un medico specialista. Solo in

presenza di questo “piano terapeutico” il medico di famiglia può preparare la normale ricetta per ritirare il farmaco in farmacia, con il pagamento del ticket. In assenza di “piano terapeutico” i farmaci possono essere prescritti, ma il costo resta a carico del paziente. Nelle donne con osteoporosi post-menopausale, il denosumab riduce significativamente il rischio di fratture da fragilità e solo quelle vertebrali negli uomini con cancro della prostata.

CAMBIA ADESSO LO STILE DELLA TUA VITA!

La dieta

LA DIETA HA UN SIGNIFICATO FONDAMENTALE NELLA PREVENZIONE E NELLA CURA DELL'OSTEOPOROSI E NON È DIFFICILE DA SEGUIRE, TENENDO SEMPRE SOTTO CONTROLLO IL PESO E RISPETTANDO LE INDICAZIONI DEL MEDICO, PER RENDERLA EQUILIBRATA E PER ARRICCHIRLA DI CALCIO E VITAMINA D. OLTRE CHE A PREVENIRE L'OSTEOPOROSI E LE SUE COMPLICANZE, SCEGLIERE LA DIETA GIUSTA SIGNIFICA COMPIERE UN PASSO MOLTO IMPORTANTE VERSO IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE GENERALE.

“La dieta può svolgere un ruolo importante nella prevenzione dell'osteoporosi”, spiega la professoressa Migliaccio, “fermo restando che siano controllati gli altri fattori di rischio. Una dieta corretta può svolgere, nel soggetto già affetto da osteoporosi, un ruolo come supporto fondamentale alla terapia farmacologica prescritta. Quando parliamo di dieta intendiamo uno schema alimentare equilibrato e corretto e non una dieta ipocalorica, da prescrivere invece nel caso il soggetto sia affetto da sovrappeso oppure obesità”.





Combattere
l'osteoporosi
anche a
tavola

*Frutta e
verdura tutti
i giorni, pane,
cereali o riso
almeno una
volta al giorno.
Pesce due volte
a settimana.*

*Senza
dimenticare
i derivati del
latte, ricchi
di calcio e
vitamina D*

La dieta e il peso

Tieni sotto controllo il tuo peso: l'eccesso di peso favorisce il deterioramento scheletrico, così come la magrezza eccessiva

- ✓ Mangia frutta e verdure tutti i giorni, almeno una volta al giorno (la frutta si può anche usare come spuntino a metà mattina o a metà pomeriggio)
- ✓ Mangia pane, cereali o riso, possibilmente integrali, almeno una volta al giorno, rispettando le quantità adeguate al tuo peso, che ti verranno consigliate dal tuo medico o dal nutrizionista
- ✓ Cerca di ridurre al minimo i grassi saturi, contenuti soprattutto nel burro, nei salumi, nella carne trasformata, nei formaggi stagionati, nelle creme salate e nei dolci
- ✓ Scegli sempre prodotti derivati del latte, ricchi di calcio e vitamina D
- ✓ Cerca di sostituire le carni rosse con carni bianche
- ✓ Mangia pesce almeno due volte la settimana
- ✓ Bevi latte scremato (almeno 1 bicchiere al giorno) per il suo contenuto di vitamina D e calcio
- ✓ Riduci i consumi di sale e zucchero
- ✓ Riduci i consumi di caffeina e alcolici
- ✓ Tra le cotture, preferisci la bollitura e la cottura al vapore.

ATTENZIONE!

Questi sono consigli generali e informativi che non si devono sostituire alla professionalità del vostro medico curante. Ogni persona ha problemi individuali e di salute diversi da un'altra. Dunque, per avere una dieta personalizzata e ben bilanciata, occorre consultare uno specialista della nutrizione qualificato (dietologo, dietista, biologo nutrizionista) al quale affidare il compito di preparare il vostro personale piano nutrizionale, portando con voi tutti gli esiti degli accertamenti che il vostro medico ha ritenuto opportuni per formulare la diagnosi di osteoporosi.

Il latte e i derivati sono dunque molto importanti, ma se una persona ha problemi di colesterolo o d'intolleranza al lattosio come può fare per raggiungere le quote di calcio raccomandate?

“Il latte scremato oppure i formaggi “light”, cioè a basso contenuto di grassi possono costituire una valida alternativa per raggiungere le quote di calcio necessarie .- precisa Silvia Migliaccio - Per i soggetti intolleranti al lattosio esistono formaggi ottenuti con latte delattosato, oppure si può ricorrere ai formaggi stagionati o agli yogurt . I lattici di origine vegetale, arricchiti di calcio, possono fornire quantità variabili del minerale. Alcuni tipi di acque minerali sono più ricche di calcio di altre e quindi anche queste possono costituire una fonte alternativa di assunzione del prezioso minerale. Per tutti coloro che non riuscissero a seguire questi consigli può essere indicato assumere, dietro indicazione del proprio medico, un integratore di calcio”.



	Età (anni)	Calcio(mg/die)
Bambini	1-3	600
	4-6	900
	7-10	1.100
Maschi	11-14	1.300
	15-17	1.100
	18-29	1.000
	30-59	1.000
	60-74	1.200
	≥75	1.200
Femmine	11-14	1.300
	15-17	1.000
	18-29	1.000
	30-59	1.000
	60-74	1.000
	≥75	1.200
Gravidanza		1.200
Allattamento		1.000

La tabella riporta i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana di Calcio nelle diverse età (LARN – IV revisione SINU - 2014)

800 mg
L'apporto minimo di calcio giornaliero

Ad ogni età della vita corrisponde l'assunzione di una quota ottimale di calcio. Per le donne la gravidanza e l'allattamento sono i momenti in cui è necessario assumere più calcio con l'alimentazione

In ogni caso, un apporto giornaliero al di sopra di 800mg di calcio (in combinazione con la vitamina D) può essere sufficiente. Questa quota può essere raggiunta con una dieta sana che preveda ogni giorno alimenti ricchi di calcio. Tuttavia, se è necessario assumere gli integratori, questi possono essere combinati con la vitamina D per un effetto ottimale. Fonti di proteine, sia vegetali che animali, sembrano favorire la solidità ossea e muscolare per la prevenzione dell'osteoporosi. Nei bambini, un maggiore apporto proteico ha dimostrato l'incremento dei benefici dell'esercizio fisico sulla componente minerale ossea. Gli anziani che assumono poche proteine sono più vulnerabili alla debolezza muscolare, alla sarcopenia (deterioramento della muscolatura) e alla fragilità ossea, che contribuiscono ad aumentare il rischio di cadute. Sarebbe opportuno che tutti, arrivati a una certa età, cominciassero ad assumere supplementi di calcio; tuttavia non è così. “Ogni caso deve essere valutato singolarmente, anche se la carenza di Vitamina D è molto diffusa nella popolazione anziana”, ribadisce la professoressa Migliaccio. “Inoltre, anche in caso di gravidanza e allattamento, bisogna valutare le singole situazioni nel momento in cui si ritenga di dover correggere delle carenze”.

Donne over 50

A partire dai 50 anni, le donne che si trovano nei dintorni della menopausa, sono esposte a un aumento del rischio di sarcopenia e osteoporosi, cui si aggiunge il deterioramento della muscolatura scheletrica.

Così, purtroppo, può aumentare il rischio di cadute e fratture. Il rischio di sviluppare sarcopenia e osteoporosi può essere attenuato attraverso i cambiamenti dello stile di vita, che includono un'adeguata assunzione di proteine nella dieta, di calcio e vitamina D, e una regolare attività / esercizio fisico, oltre alla possibilità di una terapia ormonale sostitutiva, se necessaria.

L'assunzione di proteine e l'attività fisica sono i principali stimoli che sollecitano la sintesi proteica muscolare. L'esercizio fisico porta ad un aumento della massa e della forza muscolare, e la combinazione con l'esercizio fisico produce un maggior grado di accrescimento muscolare rispetto a un solo intervento.

Allo stesso modo, un adeguato apporto di proteine nella dieta e l'esercizio fisico di resistenza contribuiscono, in maniera importante, al mantenimento della resistenza ossea. La vitamina D aiuta a mantenere la forza e la massa muscolare attraverso la salute delle ossa. Tutto ciò suggerisce che intervenire sullo stile di



Se si ha la possibilità e se il clima lo consente, esporsi alla luce solare (10-15 minuti in estate e 25-30 in inverno) stimola la produzione di vitamina D

vita, in donne di età superiore ai 50 anni, è essenziale per permettere un invecchiamento sano.



Per la vitamina D

Alle nostre latitudini, stare all'aperto un'ora al giorno, con mani, braccia e viso scoperti, può in alcuni casi essere sufficiente per una normale produzione di vitamina D (non è necessario il bikini, basta un abbigliamento con le maniche corte): 10-15 minuti al giorno in estate e 20-30 minuti in inverno. Se però non si ha la possibilità di farlo, e il clima non lo consente, è bene consultare il medico per concordare un supplemento alla dieta attraverso l'assunzione di alimenti fortificati con vitamina D (meglio se abbinati anche a calcio) o di integratori; ricordando che la vitamina D è poco presente negli alimenti. Una certa quantità si trova nei pesci grassi (aringhe, tonno, sgombri). L'olio di fegato di merluzzo ne è ricchissimo. Piccole quantità si trovano nel tuorlo d'uovo. La IOF (International Osteoporosis Foundation) raccomanda un supplemento di vitamina D per le persone a rischio di osteoporosi e più in generale a tutte le persone dai 60 anni in poi (dose raccomandata: 1000 UI di vitamina D al giorno).

Alimenti di largo consumo e contenuto di Calcio	
Alimento	Calcio (mg) per 100 g
Formaggi a lunga stagionatura (grana, emmenthal)	900-1.100
Formaggi a media stagionatura (taleggio, fontina, provolone)	600-900
Formaggi freschi (ricotta, mozzarella, robiola)	400-600
Pesce azzurro (alici, sarde)	350
Rucola	300
Mandorle, noci, nocciole	250-300
Cavoli, rape, verze	250
Broccoli, fagioli	100-1.250
Gamberetti	120
Latte e yogurt magri	100-120
Latte e yogurt interi	80-100
Spinaci	80-100

I formaggi rappresentano, con il latte, la fonte più importante di approvvigionamento di calcio, ma anche noci, mandorle e nocciole, spinaci e gamberetti possono fornire alla dieta una buona quantità di questo minerale

Perché fare attività fisica?

Un regolare e costante esercizio fisico serve ad aumentare la forza di scheletro e muscoli. L'attività fisica è ciò che occorre per conservare la salute delle ossa e per prevenire la perdita d'osso tipica dell'osteoporosi. L'attività fisica agisce caricando sulle ossa, con il risultato di rafforzarle: per questo la bici e il nuoto sono adatte per perdere peso e rinforzare i muscoli, ma non per prevenire l'osteoporosi, in quanto non esercitano carico sulle ossa. L'osso caricato si rimodella rispondendo

all'aumento delle richieste e per questo le ossa chiave (delle gambe, della colonna vertebrale e dei polsi) vanno stimulate con un giusto carico.

Lo stimolo serve anche perché ogni osso possa mantenere le proprie funzioni e la propria resistenza. Con l'attività fisica, acquisendo flessibilità, la capacità di estensione muscolare e mantenendo la posizione eretta, si può arrivare a sopportare meglio il dolore e le eventuali invalidità provocate dall'osteoporosi.

Ricorda che l'attività fisica serve per:

- ✓ Proteggersi dalle fratture
- ✓ Migliorare la resistenza ossea e muscolare
- ✓ Sconfiggere la sedentarietà nemica delle ossa e della salute in generale
- ✓ Sopportare meglio il dolore articolare

L'attività fisica è di grande aiuto nella prevenzione e nella terapia dell'osteoporosi. L'osso acquisisce flessibilità e resistenza




Esercizi utili e divertenti per tutti

Negli ultimi anni è notevolmente aumentato il numero delle palestre; ce n'è per tutti i gusti e per tutte le tasche, per i giovani e i meno giovani. Tuttavia, dopo i 60-65 anni, nonostante la diffusione di numerosi programmi di "ginnastica dolce per anziani", per diverse ragioni, può essere più difficile frequentare una palestra. "In ogni caso - spiega la professoressa Migliaccio - l'attività fisica è importante per mantenere una buona densità ossea. Inoltre un'adeguata attività fisica è importante per mantenere una buona tonicità muscolare e migliorare il senso dell'equilibrio, fondamentale per prevenire le cadute, che sono spesso causa di frattura nei soggetti anziani". Per cominciare basta camminare almeno 30 minuti al giorno a passo veloce. In alternativa ecco qualche esercizio fisico che si può fare comodamente in casa o all'aperto. ◀

IN CASA O ALL'APERTO •

- ✓ Sollevare dei pesi con le braccia: stando in piedi trasportare dei recipienti pieni d'acqua (cominciare con una bottiglia di plastica per braccio poi aumentare progressivamente, senza esagerare) da una stanza all'altra per almeno due o tre volte di seguito e per 3-5 giorni la settimana
- ✓ Camminare nel parco per 30 minuti al giorno: Fare visita ad un amico o a un parente (andando e tornando a piedi per 30-40 minuti totali di cammino)
- ✓ Fare qualche esercizio di stretching in piedi appoggiandosi contro una parete di una stanza (contrazione muscolare della colonna)
- ✓ Usare le scale al posto dell'ascensore e l'autobus al posto dell'automobile
- ✓ Evitare di stare troppe ore davanti alla TV seduti nella stessa posizione e con le gambe penzolanti dalla poltrona; meglio non più di un paio d'ore e di sera, dopo una giornata attiva, tenendo le gambe sollevate.

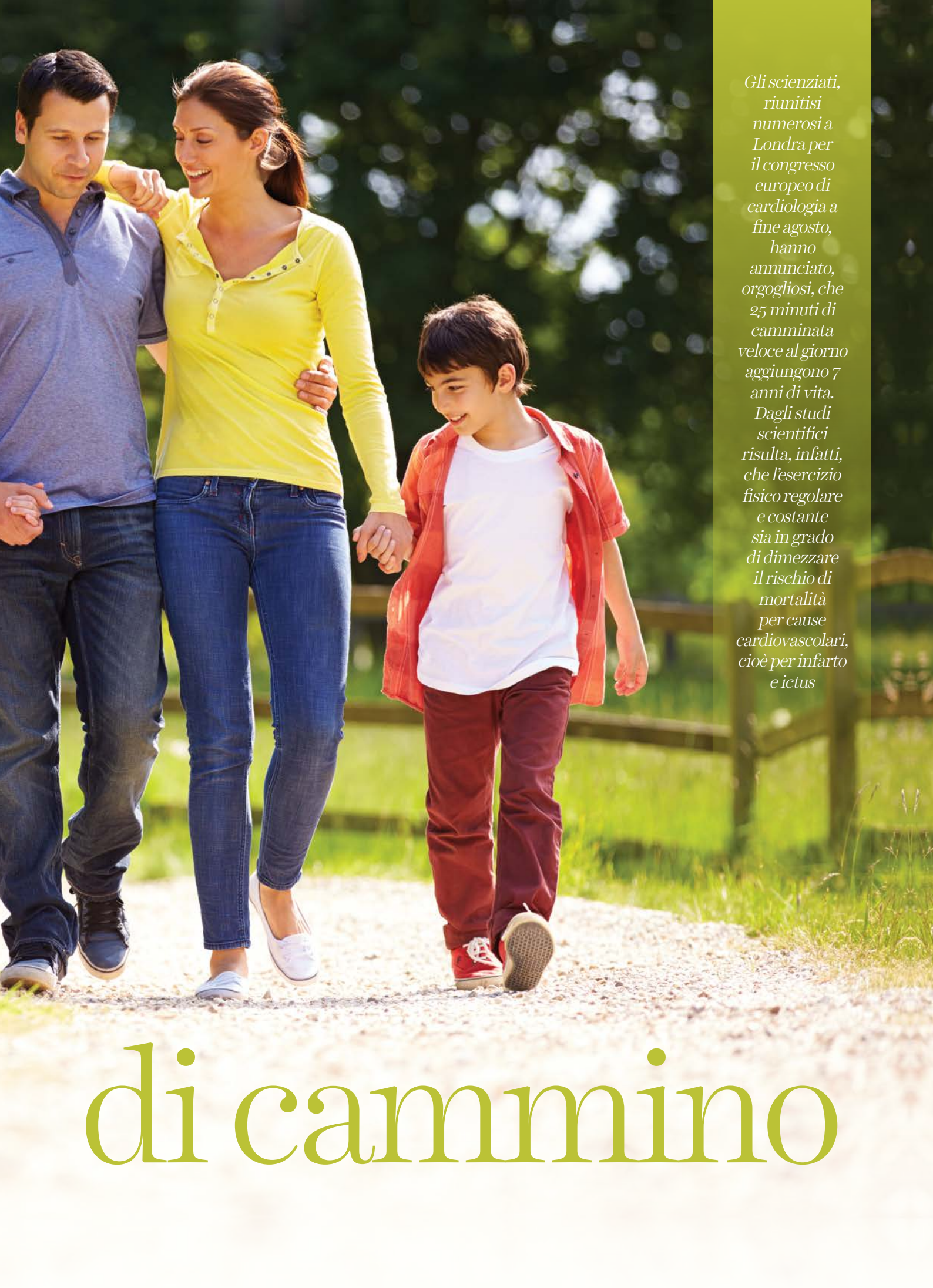


Se non hai mai fatto attività fisica, è necessario che ne parli presto con il tuo medico, concordando insieme a lui anche un piano di attività adatto ai tuoi problemi e adeguato alle tue esigenze

L'elisir di lunga vita?

di Leda Galiuto

25 minuti



Gli scienziati, riunitisi numerosi a Londra per il congresso europeo di cardiologia a fine agosto, hanno annunciato, orgogliosi, che 25 minuti di camminata veloce al giorno aggiungono 7 anni di vita. Dagli studi scientifici risulta, infatti, che l'esercizio fisico regolare e costante sia in grado di dimezzare il rischio di mortalità per cause cardiovascolari, cioè per infarto e ictus

di cammino

UNA NOTIZIA ATTESA, PERCHÉ È BEN NOTO DA TEMPO QUANTO BENEFICIO POSSA PORTARE L'ATTIVITÀ FISICA AL NOSTRO BENESSERE, MA OGGI, CON I RISULTATI DI QUESTI STUDI, SI È SICURAMENTE MOLTO PIÙ INCORAGGIATI A METTERSI IN MOTO. E NON C'È UN LIMITE D'ETÀ PER GODERE DEI BENEFICI. ANCHE DONNE E UOMINI SETTANTENNI E SEDENTARI POSSONO VEDERE UN NETTO MIGLIORAMENTO DELLE PROPRIE CONDIZIONI DI SALUTE E DELL'ASPETTATIVA DI VITA SOLO INIZIANDO A CAMMINARE QUOTIDIANAMENTE.

“Certo non si può evitare di invecchiare – commenta il prof. Sanjay Sharma, direttore del centro di cardiopatie ereditarie e cardiologia dello sport del St George's University Hospital NHS Foundation Trust (Gran Bretagna) – ma con 25 minuti di passeggiata veloce o corsa lenta si può ritardare l'invecchiamento, sembrare più giovani a 70 anni e vivere fino a 90. Si possono guadagnare 7 anni di vita, ottenere un'azione antidepressiva, migliorare le funzioni cognitive e ritardare la demenza.”

Anche le persone con malattie cardiache possono eseguire, sotto controllo medico, una certa quota di attività fisica; anzi attraverso questa attività sono in grado di prevenire l'insorgenza di aritmie come la fibrillazione atriale. Ma quanto veloce può camminare un cardiopatico? Una regola



Vita più lunga di 7 anni con 25 minuti di cammino al giorno

facile da adottare è quella di camminare a una velocità tale da poter ancora parlare, ma non cantare.

Buone notizie anche per coloro che sono in grado di fare attività fisica più intensa: alcuni studiosi della Saarland University, in Germania, hanno dimostrato che anche l'attività aerobica di resistenza e l'allenamento ad alta intensità sono in grado di ritardare l'invecchiamento, mentre lo stesso effetto non sembrerebbe raggiungibile attraverso l'attività di sollevamento pesi. Dunque, per vivere meglio e più a lungo è

LZF / SHUTTERSTOCK.COM, MARIAN WEYO / SHUTTERSTOCK.COM

**LENTO
O VELOCE
A OGNUNO
IL SUO RITMO**



A riposo, un cuore normale fa registrare 60/70 battiti al minuto. Sotto sforzo l'aumento del ritmo è soggettivo ed è legato a diversi fattori, sia organici che psicologici: condizione

L'attività aerobica costante, oltre ad allenare il cuore, è in grado di riparare il DNA danneggiato. Il DNA contiene informazioni importanti sulla nostra salute

necessario allenare soprattutto il più nobile dei muscoli: il cuore.

Venticinque minuti al giorno sono proprio il minimo consigliato per vivere più a lungo, ma è pur vero che all'aumentare del livello ed intensità dell'allenamento si riduce progressivamente la mortalità. Sempre senza esagerare, però.

Infatti le coronarie dei maratoneti, capaci di correre una maratona a settimana, si riempiono di calcio fino all'occlusione del vaso stesso, che può portare all'infarto.



fisica generale, abitudine allo sforzo prolungato, ansia da prestazione - se, per esempio, si è impegnati in una competizione sportiva - stress emotivo. Ma ogni cuore, si può dire,

ha un proprio "modo" di interpretare il ritmo. Anche fra gli sportivi professionisti. Molti campioni del ciclismo, dal leggendario Fausto Coppi al contemporaneo Vincenzo Nibali,

hanno scritto pagine di vittorie con un cuore che non superava i 40 battiti sotto sforzo, il cosiddetto "cuore d'atleta". Ma all'alloro sono arrivati anche atleti che soffrivano di tachicardia. È

il caso di Franco Fava, maratoneta azzurro degli anni '70/80; ogni tanto, durante la gara, doveva fermarsi per riportare il cuore a un numero di battiti più supportabile.

I meccanismi attraverso i quali l'attività fisica fa vivere più a lungo sono molteplici, ma ciò che più conta è che l'esercizio è in grado addirittura di riparare il DNA danneggiato. Nel DNA risiedono informazioni cruciali sulla costituzione, benessere e sopravvivenza di ciascun individuo. Quando è sano, le sue caratteristiche condizionano un quarto della lunghezza della vita, mentre i restanti tre quarti sono dovuti allo stile di vita, fatto soprattutto da attività fisica, alimentazione ed astensione da fumo ed alcool. In più, l'esercizio fisico è in grado addirittura di riparare i danni subiti dal DNA con il passare degli anni e con l'aggressione da parte di fattori nocivi, incluso l'inquinamento ambientale, inteso sia come inquinamento atmosferico che acustico.

Mettersi in moto... a piedi, di buon passo, dunque, per vivere più a lungo. Ma quale carburante dobbiamo usare? Non ci sono più dubbi: la dieta mediterranea. Si è parlato a lungo di dieta mediterranea al convegno europeo di cardiologia, dieta che è stata definita ormai dal 2010 dall'UNESCO un' intoccabile eredità culturale dell'umanità.

Utilizzare l'olio d'oliva, cereali, pesce, frutta e verdura riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ictus, cancro, Malattia di Alzheimer, Malattia di Parkinson, asma e diabete.

Il dato più significativo è che la dieta mediterranea con mantenimento del peso ideale, associata ad esercizio fisico e all'astensione dal fumo di sigaretta, rappresenta la ricetta vincente per ridurre in modo davvero importante il rischio di infarto. Solo con un'arma così potente si può combattere il killer numero uno al mondo, l'infarto, capace di uccidere una persona ogni 7 secondi.

*Il trucco c'è
ma non si vede*

Giovane senza lifting

di Elisabetta Ballario

È possibile tornare a dimostrare vent'anni senza ricorrere ai ferri del chirurgo estetico, filler o iniezioni di tossina botulinica? Basta un eye lift. Che cos'è? Scopriamolo insieme...



Le palpebre dei tuoi occhi non resistono alla forza di gravità e sono rivolte disperatamente verso il basso? Le zampe di gallina ti impediscono di avere un aspetto giovanile e fresco? Se l'umore è a terra per questa serie di motivi, sappi che c'è una buona notizia. È infatti possibile tornare a dimostrare 20 o 25 anni senza ricorrere ai ferri del chirurgo estetico, filler o iniezioni di tossina botulinica. Tutto quello che serve è un eye lift, ovvero un 'sollevamento' dell'occhio, praticando sull'arco sopraccigliare un tatuaggio permanente, oppure, più semplicemente, usando 'pinzetta' e make up.



Le sopracciglia folte sono trendy e possono senz'altro andare bene per le ragazze e le giovani donne, ma lasciarle allo stato naturale spesso può appesantire lo sguardo. 'Creare un'arcata sopraccigliare più alta conferisce uno sguardo più fresco', spiega Rita Pisciueneri, estetista specializzata presso la Commissione Artigianato di Reggio Calabria e titolare del Centro estetico di Roma "Il Sole alla Luce". "Soprattutto a una certa età, alzare la linea di base delle sopracciglia può davvero fare la differenza. Quello che in

Sopracciglia folte? Solo per le ragazze

ogni caso bisogna evitare è il cosiddetto 'sguardo peloso'. È fondamentale perciò ripulire la zona da tutti i piccoli peli che inevitabilmente si formano intorno alla linea di base. Specialmente per le prime volte, il mio consiglio è quello di affidarsi a mani esperte. Una volta 'ricreata' la giusta linea sarà poi possibile, con i dovuti accorgimenti, curare e mantenere le sopracciglia anche da sole".

Ma come bisogna 'modificare' queste sopracciglia? "Devono essere allineate

IL TRUCCO DIVENTA PERMANENTE: IL TATUAGGIO "MEDICO"



Ben 13 italiani su 100 si fanno tatuare figure o scritte sulla pelle, soprattutto le donne che rappresentano il 13,8%, seguite dall'11,7% degli uomini. Lo affermano i dati dell'Istituto Superiore di Sanità, specificando

che, a fronte di chi si tatua con lo scopo esclusivo di decorare il proprio corpo, lo 0,5% - circa 1 persona ogni 200 - effettua un tatuaggio con finalità mediche e ben 3 persone su 100 hanno un tatuaggio "medico".



e partire dall'altezza del setto nasale", continua l'esperta. "Lo spessore è il più delle volte una questione di preferenza. È poi necessario individuare il punto più alto dell'arcata, distante circa 2/3 cm dall'inizio delle sopracciglia. Se rimane molto spazio tra l'arcata e le palpebre, è sufficiente rimuovere uno o due linee di peli. Se invece le sopracciglia sono basse, sfoltirle di almeno tre linee aprirà di molto lo sguardo, conferendo immediatamente un aspetto più giovane e fresco. È poi utile riempire gli spazi vuoti con una matita

Dopo i 40 anni, le sopracciglia tendono a diradarsi. Per evitare l'effetto matita può essere applicata una tinta specifica, con un buon risultato estetico che può durare anche 20 giorni

marrone o comunque con un colore di qualche gradazione più scura rispetto a quella dei capelli. Soprattutto dopo i 40 anni le sopracciglia tendono molto a diradarsi: in questi casi, anche nelle donne chiare di capelli, il mio metodo prevede l'utilizzo una tinta specifica che, applicata con precisione chirurgica, evita l'effetto matita con il vantaggio di un risultato molto più duraturo, anche fino a 20 giorni. Quando le sopracciglia sono proprio corte e non è possibile intervenire con la tinta, può invece essere utile la matita.

Inoltre, per far apparire gli occhi più tondeggianti, aperti e liftati, possono servire le ciglia finte. "Applicare le ciglia è semplicissimo", spiega Rosaria Marciano, estetista specializzata presso l'Accademia Vir Mur di Formia. "Esistono vari tipi di ciglia: quelle a fascia, più semplici da utilizzare, e quelle a ciuffi. Il primo passaggio prevede una prova sulle ciglia della palpebra per assicurarci che la lunghezza sia quella giusta. Se sono troppo lunghe, occorrerà tagliarle. Dopodiché si applica la colla sul dorso della mano e da lì sulle ciglia finte. Non appena la colla si è un po' asciugata, si applica la ciglia finta sulla palpebra, il più vicino possibile alle ciglia naturali. Infine si utilizza una passata di mascara per camuffare definitivamente le ciglia finte con quelle naturali".

Per il tocco finale si passa poi al trucco degli occhi: "Bisogna cominciare con un correttore per attenuare le occhiaie e conferire un aspetto 'pulito' allo sguardo, si procede poi con l'ombretto del colore preferito, non dimenticando una successiva passata di ombretto bianco o perlato sotto la linea delle sopracciglia per dare luce. La matita e il mascara completano infine il *make up*".

È il cosiddetto "trucco permanente". Nella categoria dei tatuaggi medici dobbiamo inserire anche quei tatuaggi ai quali, pur avendo finalità estetiche - ad esempio il trucco permanente per

le sopracciglia- ricorrono persone allergiche al trucco convenzionale, oppure pazienti oncologici che, a seguito delle terapie cui sono sottoposti, possono andare incontro alla caduta dei capelli e delle sopracciglia. Se

si include anche il tatuaggio della palpebra, dell'arcata sopraccigliare e del contorno labbra, le persone che ricorrono a tatuaggi medici sono alcune decine di migliaia. Questo tipo di tatuaggi (o dermo-pigmentazione)

è utile anche per coprire condizioni patologiche della cute, perché consentono di ripristinare l'aspetto di una cute sana. Sono utilizzati anche come complemento agli interventi di chirurgia ricostruttiva.



di Livia Canino

Cosce poco *in gamba*

5
CONSIGLI
UTILI PER
MODELLARLE
IN PALESTRA



Hai fatto più squat e leg extension di quello che potessi immaginare, e non importa quanto duramente ti sei allenata: le tue cosce non ne vogliono sapere di rassodarsi. Purtroppo si potrebbe trattare semplicemente di genetica: alcune di noi, infatti, sono nate con più cellule di grasso e meno cellule muscolari. Ma in alcuni casi c'è la possibilità di migliorarsi con il giusto allenamento in palestra. Ad oggi sono sempre di più le donne che non amano le proprie gambe; chi le vede cicciottelle e senza forme, chi troppo corte, chi con tanta cellulite, chi troppo magre. Sono veramente poche quelle che si piacciono e la maggior parte tenta troppo spesso la carta della chirurgia plastica per rimodellare il corpo a proprio piacimento. Basterà però evitare qualche errore comune per avere una muscolatura scolpita con delle bellissime cosce.

Fabio Ghilardi, istruttore di palestra e personal trainer specializzato presso ELAV (Ricerca e Alta Formazione per le Scienze Motorie) e SANIS (Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport) fa una panoramica di quali sono gli sbagli in cui non si dovrebbe incorrere.

1. IL TUO OBIETTIVO È POCO REALISTICO

Non è possibile rassodare le cosce con pochi allenamenti. Nonostante in molte sperino che già dalla prima volta possano ottenere dei miglioramenti, per vedere e 'sentire' dei cambiamenti nel nostro corpo devono passare almeno 8 settimane. Con i nostri ritmi di vita, trascuriamo l'attività fisica, perché sommersi completamente dal lavoro e dalle preoccupazioni quotidiane. In questo contesto, sottoporsi a un allenamento di elevata intensità rappresenterebbe soltanto un'altra fonte di stress, con pochi benefici.



Per ottenere risultati soddisfacenti, in palestra dobbiamo darci obiettivi realistici. L'appuntamento con l'attività fisica non deve essere fonte di stress

2. LA TUA DIETA NON È MOLTO "COSCIA-FRIENDLY"

Per cambiare davvero il tuo corpo, la prima cosa che devi modificare è la tua alimentazione. Dobbiamo ricordare che la nostra massa grassa non è solo un accumulo delle calorie in eccesso, ma un tessuto vivo, che produce sostanze infiammatorie per noi anche molto dannose. Bisogna mettere in pratica tante piccole attenzioni che possono fare la differenza: prima tra tutte, bere molta acqua e mantenersi idratate per salvaguardare moltissime funzioni vitali. Poi bisogna alimentarsi in modo da tenere sotto controllo i picchi postprandiali dell'insulina e mantenere un corretto equilibrio acido/base, valutare le eventuali carenze di vitamine e di minerali, limitare il consumo di carne, glutine e lattosio.

3. NON STAI FACENDO ABBASTANZA "CARDIO"

Il movimento, in palestra, in casa o all'aperto, è un'attività che consente di bruciare calorie. Ma l'eccesso di movimento può essere dannoso tanto quanto la sua totale assenza. Detto questo, gli esercizi "cardio" sono sicuramente importanti per bruciare calorie. In questo senso un valore aggiunto può essere dato da allenamenti - non necessariamente di durata prolungata, sicuramente di alta intensità - che consentono al nostro corpo di rimanere "attivo" e continuare a bruciare calorie anche fino a 48 ore dopo la fine dell'allenamento stesso.

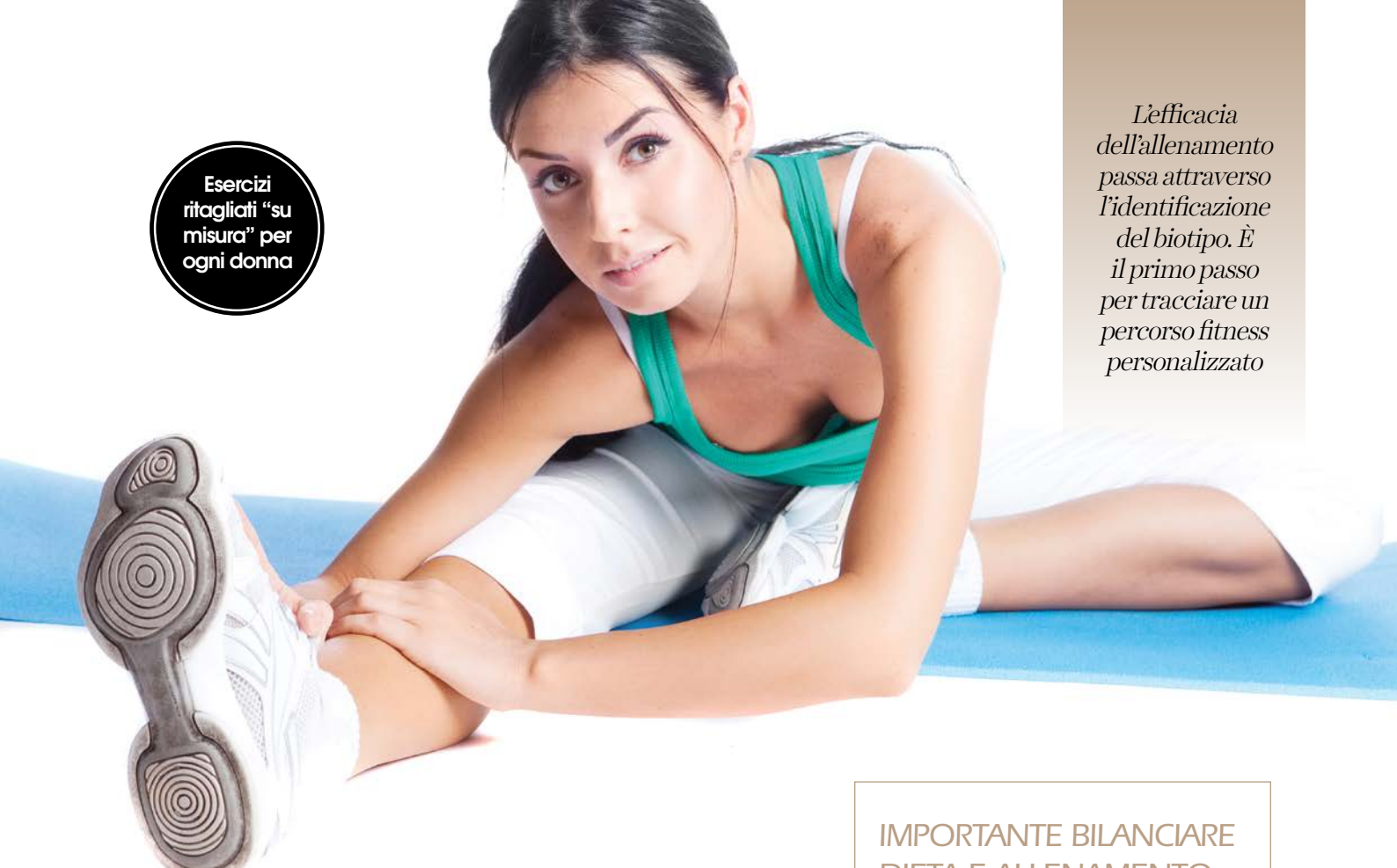
4. NON STAI FACENDO GLI AFFONDI

Gli esercizi a corpo libero, utilizzando anche sovraccarichi, sono tra i più importanti per modellare le gambe e i glutei, oltre forniscono un buono stimolo anche sotto il profilo dell'equilibrio e della forza. Gli affondi, così come lo squat, sono sicuramen-

L'allenamento differenziato per ogni biotipologia



Conoscere le caratteristiche morfologiche del corpo umano nelle sue differenze interindividuali è un'esigenza da tempo sentita nell'ambito delle scienze biologiche e mediche. La valutazione dei



Esercizi ritagliati "su misura" per ogni donna

L'efficacia dell'allenamento passa attraverso l'identificazione del biotipo. È il primo passo per tracciare un percorso fitness personalizzato

te tra i movimenti che tendono a conferire tono e che aiutano a sbarazzarsi della cellulite.

5. STAI FACENDO IL TIPO SBAGLIATO DI ESERCIZIO

Non è possibile modificare le caratteristiche base del proprio corpo, ma si ha un ampio margine di miglioramento attraverso l'esercizio fisico. Se avete le gambe magre, evitate la corsa di lunga distanza, che distrugge i muscoli e li renderà ancora più magri. In questo caso bisognerà invece concentrarsi sugli esercizi di step-up o sullo spinning per costruire il muscolo. Se si hanno invece le gambe corte, troppo allenamento con i pesi può farvi sembrare ancora più tarchiate. Si consiglia in questo caso di fare squat e affondi con solo il peso del corpo.

Sono tante le donne che non amano le proprie cosce e ricorrono alla chirurgia per rimodellarle a proprio piacimento. Ma spesso è sufficiente la corretta attività fisica

IMPORTANTE BILANCIARE DIETA E ALLENAMENTO

La voglia di dimagrire diventa a volte eccessiva e spesso chi vuole raggiungere il proprio peso forma adotta regimi alimentari restrittivi e drastici per ottenere risultati immediati.

Pensare di dimagrire solamente attraverso una dieta ipocalorica è poco efficace: il dimagrimento, infatti, è solo apparente, nel senso che a ridursi sono i liquidi e i muscoli, ma non la massa grassa. Una dieta sana è ricca di nutrienti e proteine, pochi zuccheri e grassi, e poco colesterolo. Bisogna quindi abbinare una giusta dose di attività fisica a una dieta equilibrata. Per quanto riguarda l'attività fisica è necessario combinare assieme esercizi aerobici ed esercizi di forza. Facendo infatti solo esercizio aerobico, può accadere che vengano messi in atto dall'organismo dei meccanismi di difesa, che portano alla riduzione del metabolismo, all'aumento della ritenzione di liquidi e alla stanchezza.

caratteri morfologici di un atleta è per l'istruttore un dato importante per definire quali siano le sue qualità e le attitudini sportive. Ciò consente la stesura di programmi di allenamento

ed alimentari mirati alle caratteristiche della persona, in grado di esaltarne le doti genetiche e di colmare eventuali carenze, al fine di consentirgli di raggiungere le migliori prestazioni. Vi sono

sostanziali differenze anatomiche, strutturali, endocrine e metaboliche tra i vari biotipi. Queste differenze portano ad una distribuzione e localizzazione differente del tessuto adiposo, ma

soprattutto ad una diversa risposta all'allenamento. La corretta individuazione del biotipo è quindi il primo passo per una corretta personalizzazione del programma di lavoro.

Eczema infantile

di Christian Toscano



*Utile vademecum
per neo-genitori*



L'eczema infantile è una forma di dermatite atopica, cioè un'inflammatione cutanea pruriginosa, che colpisce i bambini più piccoli. Questa infiammazione della pelle a piccole bolle è un problema per quasi un bambino su due al di sotto dei cinque anni

Manifestandosi in forme più o meno gravi, l'eczema può avere origini immunologiche, cioè legate a una reazione immunitaria sbagliata da parte dell'organismo, ma può anche dipendere da fattori ereditari genetici. Le conseguenze della dermatite atopica vanno dal semplice prurito a vere e proprie escoriazioni sulla pelle. Per prevenire o ridurre le eruzioni cutanee tipiche di questa condizione è importante che l'ambiente in cui vive il bambino non contribuisca a peggiorare la situazione. Bastano piccoli accorgimenti per fare la differenza: dalla dieta alla scelta del corredo per il lettino, tutto può concorrere a dare un po' di sollievo ai bimbi, vittime, spesso, di un vero tormento.

Da che mondo è mondo, il latte materno è sempre il migliore degli alimenti. Questa sostanza fornisce ai neonati il perfetto bilanciamento di grassi, proteine e altri nutrienti. È anche ottimo per lo sviluppo del sistema immunitario del bambino. «Potenzialmente l'allattamento al seno potrebbe essere associato alla prevenzione della malattia allergica - spiega la dottoressa Elvira Verduci, roceratrice di Pediatria presso il dipartimento di Scienze della Salute all'ospedale San Paolo di Milano - attraverso diversi meccanismi, come la ridotta esposizione ad antigeni esogeni, la protezione nei confronti delle infezioni, la promozione della maturazione della mucosa intestinale e lo sviluppo di un microbioma 'ideale'. Alcuni studi hanno documentato che l'allattamento al seno esclusivo, protratto per almeno tre o quattro mesi, ha un effetto protettivo nel ridurre l'incidenza di asma, dermatite atopica ed eczema del 27% nei bambini a basso rischio e fino al 42% nei bambini con familiarità positiva, mentre in altri non è stato evidenziato alcun effetto". Aggiunge la specialista: "Malgrado, quindi, ad oggi non sia dimostrato un univoco effetto protettivo del latte materno nei confronti della malattia allergica, un allattamento al seno esclusivo, possibilmente per almeno quattro/sei mesi, dovrebbe essere comunque promosso per gli effetti benefici dal punto di vista nutrizionale ed immunologico".

Durante l'allattamento, un segno che il vostro bambino sta avendo una reazione a qualcosa che voi avete mangiato è la comparsa di uno sfogo rosso sul petto e sulle guance, simile all'orticaria. Se notate questo sintomo, evitate per qualche settimana il cibo o i cibi che ritenete potrebbero esserne la causa. Se il bambino migliora, reintroducete i cibi uno alla volta. Non esitate a chiedere aiuto al vostro pediatra di fiducia per avere una guida sicura alle categorie alimentari più rischiose.

"Le diete di esclusione da parte della mamma durante la gravidanza - precisa Elvira Verduci - non sono al momento una scelta raccomandata. Peraltro, l'eliminazione di determinati alimenti può esporre madre e feto al rischio di gravi carenze nutrizionali, anche legate alle richieste energetiche maggiori necessarie per la crescita e lo sviluppo del feto. Non vi è nessuna evidenza che escludere latte e derivati e uova dalla dieta materna durante la gravidanza protegga il bambino dal rischio di sviluppare, successivamente, un'allergia a tali alimenti; solo per quanto riguarda la frutta secca, arachidi nello specifico, è necessario prestare un poco di attenzione, in quanto alcuni studi hanno effettivamente documentato un maggiore rischio di sviluppo di allergia nel bambino". Laddove il latte materno risultasse comunque problematico e portasse il bambino a un eczema molto esteso, allora sarà importante provare a sostituirlo con latte artificiale



Durante l'allattamento, se compare uno sfogo rosso sul petto del lattante, potrebbe trattarsi di una reazione allergica a una pietanza consumata dalla mamma. Per capirlo, bisogna evitare quella pietanza per qualche settimana



VERDURA, COME TRATTARLA



È importante garantire al bambino un'alimentazione sicura dal punto di vista nutrizionale e microbiologico. Ecco quindi alcuni importanti consigli della dottoressa Elvira Verduci, per trattare in modo adeguato la frutta e la verdura da servire ai nostri bimbi.

a base di proteine idrolizzate. Si tratta di proteine del latte già scomposte, in modo da non costituire un fattore scatenante per le reazioni allergiche.

Sin dai quattro mesi di età è possibile pensare di introdurre i cibi solidi nella dieta dei piccoli: ogni bimbo è differente e sarà fondamentale il sostegno del pediatra per capire quando le condizioni fisiche generali saranno propizie per lo svezzamento. «Le evidenze scientifiche non permettono di fare specifiche raccomandazioni riguardo il periodo di inizio del divezzamento in relazione alla prevenzione della malattia allergica; in particolare, per quanto concerne l'introduzione di alimenti potenzialmente allergizzanti, il timing deve essere il medesimo sia nel bambino non a rischio che in quello a rischio. - spiega la dottoressa Verduci - Non vi è, pertanto, indicazione a ritardare oltre i 6 mesi l'introduzione di alimenti considerati più a rischio». Quando possibile, il bimbo dovrebbe essere allattato al seno durante l'introduzione degli alimenti solidi». Per questa prima esperienza è infatti importante che il bambino sia pronto e che il suo sistema immunitario sia sufficientemente solido. Tradizionalmente, le mamme e i papà iniziano questa fase servendo al "piccolo cliente" creme di riso o affini e

in seguito verdure bollite ridotte in purea. Ma è lo stesso Ministero della Salute a svecchiare queste regole mostrando come non ci sia ragione di non far conoscere da subito al piccolo la frutta e la verdura. L'accorgimento fondamentale, nel caso di dermatite atopica riconosciuta, sarà quello di introdurre i cibi uno alla volta, in modo da poter riconoscere quali possano acuire il problema ed eliminarli con sicurezza. Se vi trovate in questa situazione, avrete bisogno di far passare qualche giorno prima di aggiungere una nuova pietanza alla dieta del vostro bimbo.

Se tanta attenzione è fondamentale in fatto di alimentazione, altrettanto importante, allo scopo di prevenire gli sfoghi tipici dell'eczema, è la gestione della casa e in particolare degli spazi destinati ai più piccoli. Sono molti i modi di evitare quotidianamente che gli oggetti casalinghi diventino causa di reazioni sulla pelle. La polvere non piace a nessuno: se esteticamente è un difetto, per il fisico è una vera e propria minaccia. Spolverate e passate l'aspirapolvere in tutta la casa almeno una volta alla settimana e non dimenticate di lavare spesso i pupazzi di peluche, che portano nelle case moltissimi acari. Ricettacolo di polvere e acari sono tutti quanti i tessuti: tappeti, moquette,

✓ È fondamentale acquistare solo prodotti di stagione, non trattati, evitando quelli provenienti da paesi lontani, che spesso contengono pericolosi conservanti.

✓ È meglio acquistare poca verdura, conservarla al fresco e non in sacchetti di plastica chiusi, perché la mancanza d'aria favorisce la trasformazione dei nitrati in nitriti.

✓ Per quanto riguarda il brodo, è meglio consumarlo appena preparato o, nel caso in cui si volesse conservarlo, lasciarlo raffreddare, separarlo dalle verdure, porzionarlo e in seguito congelarlo.

✓ Riguardo alla frutta, è meglio evitare di utilizzare, nell'alimentazione del bambino, prodotti non estremamente freschi: pur togliendo eventuali parti ammuffite, è possibile che avvenga la diffusione delle micotossine presenti anche in parti del frutto apparentemente indenni.

segue a pag. 98

Quattro
mesi di età:
può iniziare lo
svezzamento

*Il Ministero
della Salute
consiglia
che frutta
e verdura
compaiano
subito nella
dieta del bimbo*

ATTUALITÀ CRONACA SPETTACOLO CULTURA MODA



IN EDICOLA

tendaggi, tappezzerie. Assicuratevi di scegliere sempre fibre naturali al posto di quelle sintetiche, specialmente se il vostro bimbo già “gattona”. Lo stesso discorso riguarda la biancheria da letto: scegliete sempre lenzuola di cotone al cento per cento. Non dimenticate mai di proteggere anche i materassi con gli specifici teli; questo accorgimento non solo limiterà i danni in chi soffre di eczema, ma sarà anche molto utile in caso di asma e di altre forme allergiche. Il consiglio è identico per quel che concerne l’abbigliamento dei piccoli: preferite fibre naturali e traspiranti come il cotone. Ormai è chiara l’importanza di evitare i materiali sintetici, ma anche alcune fibre naturali possono indurre il prurito: la lana ne è l’esempio più classico. Il cotone è anche la scelta migliore per i pigiama. Considerate poi l’acquisto di un paio di guanti di cotone se i vostri bambini si grattano spesso mentre dormono. La scelta dei materiali è importantissima per prevenire indesiderate reazioni sulla pelle, ma risulta inefficace se non opportunamente integrata a un’attenta selezione dei prodotti che utilizziamo per le pulizie delle abitazioni e per la cura della persona.

Cercate prodotti per le pulizie che siano privi di profumo e di coloranti. Se notate che l’eczema di vostro figlio peggiora, cambiate il detergente. I prodotti per le pulizie a base di oli vegetali sono la scelta migliore, perché si tratta di prodotti particolarmente delicati. Sarà importante avere maggiore cura nella scelta dei prodotti per il bagnetto: per mantenere l’idratazione della pelle dei vostri figli, limitate il bagno o la doccia a una durata di cinque o dieci minuti. Usate un sapone e uno shampoo delicati e mantenete l’acqua a una temperatura tiepida, per evitare di irritare la pelle. In seguito, asciugate i bambini picchiettando con l’asciugamano e non frizionando; successivamente potrebbe essere utile applicare una crema idratante. “Obiettivo terapeutico fondamentale, nel bambino che soffre di eczema, è il ripristino funzionale della barriera cutanea mediante l’idratazione della cute e l’utilizzo di sostanze ad azione emolliente. - riprende la dottoressa Verduci - La cute secca, infatti, contribuisce al persistere della pato-



IL SOLE, NON UN NEMICO MA UN IMPORTANTE ALLEATO

Durante l’estate l’esposizione al sole, se graduale, produce un effetto benefico sulle lesioni eczemato-se: i raggi UV, infatti, hanno un effetto citotossico diretto sui linfociti T e, per questo motivo, causano una graduale riduzione dell’infiammazione, portando ad un progressivo miglioramento della cute. Tuttavia l’esposizione è consigliabile solo se il disturbo è in fase di remissione. È meglio prendere il sole al mattino, prima delle 10:30-11:00, o nel tardo pomeriggio, dopo le 16:30 e utilizzare sempre una crema solare con protezione totale da applicare prima dell’esposizione e da rinnovare spesso, soprattutto dopo il bagno. È importante sciacquare bene il bambino con acqua dolce per togliere le tracce di salsedine; stessa cosa al rientro dalla giornata di mare, quando si rivela fondamentale l’utilizzo di detergenti e creme emollienti.

logia attraverso l’irritazione e lo sviluppo di microfissurazioni e tagli che possono perpetuare o, addirittura, peggiorare il quadro, in quanto favoriscono l’ingresso di patogeni irritanti o di allergeni.

La terapia locale, con detergenti ed idrattanti, è pertanto il presidio fondamentale per la gestione della dermatite atopica, perché permette di preservare e ripristinare la barriera cutanea, agendo sulla secchezza e alleviando il prurito. “Gli emollienti, - continua la specialista - riducono la perdita di acqua dall’epidermide e migliorano l’integrità dello strato corneo; quelli contenenti prevalentemente ceramidi hanno un’efficacia simile ai cortisonici di media potenza. Le ceramidi a lunga catena sono tra i principali costituenti dello strato lipidico esterno della cute; sono l’emolliente naturale della pelle, pertanto appare giustificato l’utilizzo di prodotti che le contengono per idratare la cute ed è bene scegliere prodotti privi di allergeni proteici”.

Sono molti i passi falsi che genitori alle prime armi possono commettere in materia di benessere dei propri figli. L’eccesso di attenzione su un problema può essere esso stesso un difetto quando porta a non accorgersi di tutto il resto. Per questo è importante procedere a piccoli e pazienti passi: l’errore sarà inevitabile ma sarà altrettanto semplice individuarlo e porvi rimedio. Troverete così il modo migliore di dare un piccolo sollievo ai bimbi. E anche voi sarete più sereni.

CurcuDyn®



Articolazioni₁, tendini₂, cartilagini₃



Estratto di curcuma bio-ottimizzato

Grazie alla tecnologia della solubilizzazione, la curcuma contenuta in CurcuDyn® è almeno 185 volte meglio assorbita rispetto all'estratto grezzo di curcuma e almeno 1350 volte meglio assorbita rispetto alla polvere standard di curcuma (rizoma estratto secco) [1].

Dosaggio elevato

2 capsule di CurcuDyn® contengono 100 mg di curcumina attiva. Grazie all'elevata biodisponibilità questa dose può esercitare la sua efficacia.

Cofattori

CurcuDyn® contiene oltre all'estratto di curcuma, anche un estratto di radice di zenzero che contribuisce a mantenere la flessibilità delle articolazioni¹. CurcuDyn® contiene anche vitamina D per supportare la salute dei tendini³ e vitamina C per favorire la formazione della cartilagine².



MODO D'USO

2-4 capsule al giorno per almeno 4 settimane.

DISPONIBILE IN 2 FORMULAZIONI

60 capsule
180 capsule



- Senza effetti indesiderati
- Non irrita la mucosa gastrointestinale



Chiedi un consiglio al tuo medico o farmacista. Disponibile in farmacia.

www.metagenics.eu - info@metagenics.eu

[1] Schiborr et al., Mol. Nutr. Food Res., 2014, 58, 516-527.

 **Metagenics®**

Genetic Potential Through Nutrition

in caso di diabete

Carism

autocontrollo,
precisione e affidabilità.
è Menarini.



GLUCOCARD™ MX



GlucoMen® LX PLUS⁺



GlucoMen® READY
all-in-one

SISTEMI DI AUTOCONTROLLO DELLA GLICEMIA. LI TROVI IN FARMACIA
Per maggiori informazioni rivolgiti al tuo Centro Anti Diabete di riferimento.

Servizio Clienti
800-869110

Servizio Clienti dedicato agli utilizzatori dei sistemi A.Menarini Diagnostics a disposizione per offrire soluzioni immediate ed a fornire assistenza tecnica sugli strumenti. Chiamando il numero verde è possibile ricevere informazioni su tutti i nostri prodotti, servizi ed iniziative e sulla disponibilità di materiale illustrativo ed educativo. Il Servizio Clienti è anche a disposizione per ricevere suggerimenti o eventuali segnalazioni volte a migliorare la qualità dei nostri servizi e dei nostri prodotti.

Le misurazioni devono essere eseguite nell'ambito del controllo medico. È un dispositivo medico diagnostico in vitro CE 0123. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione Ministero della Salute 02/07/2015

A.MENARINI
diagnostics