



FITNESS

Risponde **MARCELLO LABADIA**, personal trainer di Roma

POSSO FARE EQUITAZIONE?

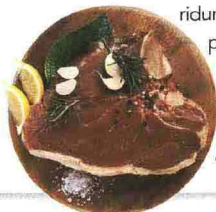
Ho 29 anni e ho sempre sognato di fare equitazione. C'è qualche controindicazione se inizio adesso?
Clarissa, Cuneo

Non ci sono controindicazioni per questo meraviglioso sport. Andare a cavallo si può imparare praticamente a ogni età, l'importante è avere un buon feeling con i cavalli e con la loro gestione. È sconsigliato sol-

tanto a chi ha qualche problema doloroso alla colonna vertebrale come schiacciamenti o ernie discali. Il lavoro fisico, infatti, si concentra su gambe, schiena e braccia, dando un ottimo tono a queste aree muscolari.

DEVO MANGIARE PIÙ CARNE PER DIMAGRIRE?

Faccio palestra: è vero che devo mangiare molte proteine? **Viola, Milano**
Dipende da quali sono i tuoi obiettivi e il tuo stato fisico attuale. Se sei magra e in forma, la dieta deve essere equilibrata nelle sue componenti e normo-



calorica. Se, invece, devi dimagrire, meglio ridurre le calorie e i carboidrati complessi (pane, pasta) e aumentare le proteine. I carboidrati vanno riservati quasi totalmente a colazione per poi lasciare proteine, verdure e frutta al resto della giornata.

MODA

Risponde **COSTANZA AQUILINI**, stylist di Natural Style

Come "spezzo" il tubino?

Ho un tubino nero senza maniche. Mi consigliate qualche accessorio da abbinare? **Lia, Asti**

Spezzalo con una cintura alta e liscia in una tonalità accesa (turchese, verde smeraldo, fucsia). Poi abbinata a questa gli altri accessori: le scarpe, che non devono essere troppo alte; una pochette rigida o una borsina a sacchetto in tessuto lucente; volendo, un paio di maniche in sfumatura di colore.

Matrimonio in vista: ok tailleur e tacco 12?

Sono invitata a un matrimonio a settembre. Ho acquistato un taglio di shantung di seta marrone con cui vorrei realizzare una giacca sfiancata e un pantalone stretto e alla caviglia. Il tutto con un paio di sandali tacco 12. Che ne dite? **Teresa, Brescia**

La giacca sfiancata e i pantaloni stretti alla caviglia vanno benissimo. Ma rischi di diventare una macchia scura. Ti consiglierò di spezzare l'uniformità del tailleur con gli accessori e con un top, o una camicia, da mettere sotto la giacca. Con il marrone è molto chic il blu avion, ma potresti anche "osare" un bel giallo lime! Per il tacco 12... sei proprio sicura di riuscire a portarlo per tutto il giorno? Potrebbe guastarti la festa!

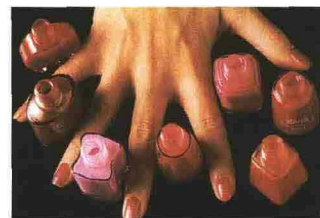
i tuoi problemi risolti dai nostri esperti

BEAUTY

Come miglioro l'aspetto della pelle grassa?

Mi consigliate dei rimedi fai da te per la pelle grassa? **Tania, Roma**
Risponde **GIULIA PENAZZI**, Cosmetologa, autrice di *Cosmetici naturali fai da te (Tecniche Nuove)*

- La pelle a tendenza grassa è delicata e facilmente irritabile e va, prima di tutto, pulita con dolcezza. Per esempio con un latte detergente struccante allo yogurt. Si mescolano un cucchiaino di yogurt bianco intero, un cucchiaino di olio di mandorle dolci, uno di miele, due gocce di olio essenziale di rosa e 50 ml di acqua distillata o di rose. Come tonico si può utilizzare l'acqua di salvia e bardana, che riduce la possibilità di infezione dei punti neri (causa di pus e brufoli). Infine, una o due volte la settimana, è utile una maschera preparata con argilla verde, miele, succo di limone filtrato, acqua distillata di rose e olio essenziale di cipresso. Assorbe il sebo in eccesso e rende morbida e luminosa la pelle.



Smalto sì o no?

Ho le unghie fragili, ma non voglio rinunciare allo smalto colorato: quali sono i più adatti a me? **Sveva, Udine**
Risponde **RICCARDA SERRI**, presidente Skineco (www.skineco.org)

- Gli smalti non sono un toccasana per le unghie. A volte, però, il film che creano sopra l'unghia la può proteggere da traumatismi vari. Meglio scegliere smalti totalmente privi di toluene e derivati della formaldeide (quasi costantemente presenti nei prodotti low cost), e nutrire ogni sera le unghie (in particolare la matrice, cioè la parte che sta alla base) con olio vegetale.



i tuoi problemi risolti dai
nostri esperti

a cura di Chiara Dall'Anese

SALUTE

I tacchi deformano i piedi?

Porto da anni i tacchi alti, e da un po' di tempo l'osso alla base degli alluci è lievemente sporgente verso l'esterno. È possibile che sia alluce valgo? Si può curare? *Sofia, Napoli*
Risponde ANDREA BIANCHI, ortopedico e traumatologo di Perugia

• L'alluce valgo è un disturbo tipicamente femminile. È la deviazione laterale della prima articolazione metatarso-falangea dell'avampiede. A provocarla possono essere le calzature: quelle strette in punta spingono le dita esterne verso quelle centrali; il tacco, aumentando la pressione, causa infiammazione, borsite e dolore. Se la funzionalità del piede è ridotta, si può correggere con la tecnica Percutanea:

poco invasiva, si esegue in anestesia locale e in day hospital. In ogni caso, si opera soltanto se il piede è dolorante, e non per correggere un inestetismo.



L'argilla cura gli strappi?

Faccio nuoto e palestra, e a volte prendo degli strappi. Sono utili gli impacchi di argilla? *Ornella, Rho (MI)*

Risponde PAOLO MAGGIONI, chimico, autore di Il libro completo dell'argilla (Macro Edizioni)

• L'argilla verde in polvere ventilata contiene sali minerali che favoriscono la migrazione e il riassorbimento dei liquidi della zona infiammata. Spalmata sulla parte interessata dallo strappo (solo quelli di lieve entità), lenisce il gonfiore e l'infiammazione conseguente alla lesione dei capillari sanguigni. Il consiglio è di applicare sulla pelle l'argilla in polvere, impastata con acqua, una volta al dì per almeno un'ora. Una volta asciutta, la si stacca aiutandosi con un po' d'acqua. Il trattamento va ripetuto per 10 giorni.



le domande imbarazzanti

COME TOLGO IL "SONORO"?

Mio marito dice che la notte, qualche volta, russo. Da cosa dipende? Si può curare? *Antonietta, San Severo (FG)*
Risponde ALESSANDRO PINCHERLE, direttore del Centro di medicina del sonno Sonnomedica di Milano

Il russamento è un fenomeno rumoroso legato alla vibrazione delle strutture molli del palato. Avviene durante il sonno per il naturale rilassamento dei muscoli

che, durante la veglia, le mantengono rigide. Smettere di russare è possibile, ma occorre innanzitutto valutare con attenzione il singolo caso con esami specifici

(polisonnografia e fibroscopia). Le terapie vanno dal semplice dimagrimento all'impiego di apparecchi orali antirussamento, fino alla chirurgia mini-invasiva.



PERCHÉ VADO SU TUTTE LE FURIE?

Ho 39 anni, sono sposata e ho due figli. Lavoro e sono soddisfatta della mia vita, ma a volte, se sono contrariata, perdo il controllo e ho scatti di rabbia. Posso imparare a evitarli? *Marina, Crotone*
Risponde WALTER LA GATTA, psicologo e psicoterapeuta di Ancona

Le emozioni, che sono fuori dal nostro controllo razionale, segnalano le nostre reali condizioni e spesso sono un canale per conoscerci meglio. Essere soddisfatti della

nostra condizione odierna non esclude che in altri momenti della vita si siano provate forme di disagio non risolte, o che esistano difficoltà nelle relazioni attuali, le cui cause non sono ancora esplicite, ma gli effetti si manifestano. Può imparare a gestire meglio le emozioni con l'aiuto di uno psicologo. Nell'attesa, le suggerisco di osservare i suoi comportamenti e annotare le cause scatenanti degli scatti d'ira: quando avrà capito cosa le fa perdere il controllo, molto lavoro sarà già stato fatto.

FOOD

La pasta integrale ingrassa meno?



La pasta integrale fa ingrassare meno di quella normale? *Maura, Ragusa*
Risponde ANDREA POLI, presidente di Nutrition Foundation of Italy

La pasta integrale, per il suo elevato contenuto di fibra, favorisce sia un maggiore senso di sazietà (perché contribuisce a una maggiore distensione dello stomaco) sia un più lento assorbimento del glucosio

che, durante la digestione, si stacca dagli amidi che costituiscono la pasta. Questo può contribuire a ostacolare il sovrappeso. Senza fare miracoli, ovviamente: è sempre una questione di quantità!

Meglio il sale dell'Himalaya?

Ho sentito parlare del sale dell'Himalaya: è vero che è migliore di quello normale? Dove si trova? *Linda, Prato*
Risponde MARIA CRISTINA SAPORI, naturopata di Bologna

Il sale Himalayano contiene tutti i minerali e gli oligoelementi che sono presenti anche nel nostro organismo, e non solo cloruro di sodio come il sale bianco raffinato.

Si trova sotto forma di sale fino, grosso e in cristalli e ha un caratteristico colore rosato. Si acquista nei negozi di alimentazione naturale, o in alcune farmacie ed erboristerie: il prezzo deve essere compreso tra i 7 e i 10 euro al kg. Può essere usato anche per le cure idrosaline: bevendo ogni mattina, a digiuno, una soluzione di sale e acqua tiepida, si prevengono malattie respiratorie e della pelle.

