



**FITNESS**

Risponde MARCELLO LABADIA, master trainer di Roma

## COME MI ALLENO PER USCIRE IN BICI?

Vorrei riprendere a correre in bici, evitando però crampi e dolori muscolari...  
**Emma, Pisa**

Il sistema graduale è sempre la migliore soluzione per non ritrovarsi bloccati da dolori e rigidità muscolare. Stabilisci un percorso fisso di circa 7/8 chilometri da poter ripetere più volte in sequenza, quindi inizia con 20/25 minuti ad andatura blanda. Nelle successive 4 o 5

uscite aumenta di 5 minuti ogni volta. Dalla sesta uscita in poi, ritorna a 20/25 minuti di durata totale ma aumenta la velocità e quindi riprendi lo stesso schema incrementando la durata di 5 minuti a sessione. Con questo sistema sono scongiurati crampi e doloretto vari.

## Aiuto! Da quando ho smesso di fumare, ingrasso

Mi date dei consigli per buttare giù i miei otto chili di troppo? Tendo a ingrassare, e dopo aver smesso di fumare faccio più fatica a trattenermi a tavola. **Eleonora, Roma**

Purtroppo, quando si smette di fumare, la contropartita è un veloce e repentino aumento di peso, causato da una pesante sottostima delle calorie ingerite durante la giornata. L'unico mezzo per arrestare questo

trend negativo è iniziare una sana attività fisica. Tra tutte quelle praticabili in palestra, la più efficace è il circuito: un sistema di allenamento con i pesi, in cui si stabiliscono gli esercizi da eseguire in sequenza senza

interruzioni, con 15-25 ripetizioni. Al termine recupera un paio di minuti e ripeti per almeno altre tre volte. Con due allenamenti settimanali dimagrisci, con tre ritornerai in forma in meno che non si dica.

i tuoi problemi risolti dai nostri esperti

### ALLARME SALUTE

## Come ci si può difendere dalle radiazioni nucleari?

Una mia amica prende Ioduro di potassio per prevenire i danni da esposizione alla nube radioattiva giapponese. Serve? **Ada, Firenze**  
Risponde **ATTILIO SPECIANI, immunologo di Milano**

- Per difenderci dall'esposizione a Iodio 131, Cesio 137 e Stronzio 90 consiglio di aumentare l'apporto di antiossidanti. Vanno bene 5 ml al giorno di una preparazione che contenga zinco, rame, manganese, selenio e vitamina C.
- Per evitare che la tiroide assorba Iodio 131 è utile la soluzione satura di Ioduro di Potassio al 50 per cento in acqua. Va presa per bocca, con poca acqua, per tre giorni: una goccia al giorno per i bimbi da 0 a 2 anni, due per quelli da 2 a 6, due al mattino e due alla sera per quelli da 6 a 12, tre al mattino e tre alla sera sopra i 12.
- Mangiando cibi ricchi di potassio, (la cui struttura chimica è simile al Cesio 137) si riduce l'assorbimento di questo isotopo nell'intestino. Sostituendo il pane con le patate, per esempio, si ricavano potassio e vitamina C.
- Alghe marroni e Laminarie evitano che si fissi nelle ossa lo Stronzio 90, che il nostro corpo potrebbe scambiare per calcio.

### SALUTE

## Gli antinausea funzionano?

Una mia amica tiene a bada le nausee mattutine con i ghiaccioli naturali. Sono al secondo mese di gravidanza e inizio a soffrirne: me li consigliate? **Chiara, Verona**  
Risponde **ANTONIO CHIANTERA, segretario nazionale dell'Associazione ostetrici ginecologi ospedalieri italiani**



La nausea è uno dei sintomi più comuni in gravidanza: interessa 6 donne su 10. I medici sono cauti nel prescrivere farmaci, perché alcuni si sono dimostrati dannosi per il nascituro. Questo prodotto rappresenta un'importante alternativa per contrastare la nausea. I ghiaccioli calmano la nausea, facilitano l'appetito e sono efficaci contro l'acidità di stomaco, perché alleviano la sensazione di bruciore.

## I palloncini saziati fanno dimagrire?

Mangerei a tutte le ore. Ho visto in farmacia capsule di gel che si gonfiano nello stomaco: riducono la fame? **Giusi, Asti**  
Risponde **MARIA LETIZIA PETRONI, nutrizionista**

Queste pillole di gomma vegetale, una volta raggiunti i succhi gastrici, si gonfiano come palloncini dando un senso di sazietà. Vengono poi

eliminati nel giro di poche ore. Sono molto costosi (circa 100 euro al mese), e al momento non esistono studi che ne dimostrino efficacia e sicurezza. Ci sono, invece, ricerche secondo cui la gomma di guar può dare reazioni allergiche, e altre che dimostrano come questi prodotti, pur favorendo un temporaneo dimagrimento, fanno aumentare il rischio di riprendere in poco tempo i chili persi. Quindi, meglio puntare su alimentazione e attività fisica.

## i tuoi problemi risolti dai nostri esperti

### MODA

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

### Come vesti le gemelle?

Le mie figlie riceveranno la Prima Comunione: quale abito è più adatto alla cerimonia? Sono gemelle. **Guendalina, Fiesole (FI)**

Un tempo si usavano vestiti lunghi con velo annesso, ma per fortuna non c'è più niente di così formale. Ultimamente alcune parrocchie hanno adottato l'usanza del saio per rendere tutti uguali ed evitare che la cerimonia si trasformi in una sfilata. In ogni caso, le consiglio un vestito bianco semplicissimo che potrà utilizzare anche in molte altre occasioni. Se è abituata a vestirle sempre uguali lo può fare anche per quel giorno.



### Le dimensioni contano?

Esiste un bon ton degli orecchini? Chi ha i capelli lunghi, può portarli tranquillamente piccoli o grandi e con pendente, o no? **Elena, Isernia**

No, non esiste un bon ton degli orecchini. Diciamo che esistono modelli più o meno indicati in base alla forma del viso e al taglio dei capelli. Per esempio, se hai i capelli molto lunghi ti conviene sceglierli lunghi a pendente o a lampadario, perché altrimenti non si vedono. Mentre chi ha i capelli corti può usare quelli a bottone, oppure pendenti molto sottili. Con il viso rotondo vanno bene quelli a lobo lineari o leggermente squadrati. Con il viso ovale bisogna fare attenzione ai pendenti troppo lunghi, che arrivano alla mascella facendo apparire ancora più lungo il viso. Per i visi quadrati meglio usare orecchini ad anello e forme arrotondate e bombate.



### FOOD

## Il dolcetto fuori pasto fa tornare il sorriso?

Dopo cena, e nei periodi più stressanti, tendo a esagerare con caramelle e cioccolatini. È vero che tendono a rendere più nervosi, anziché a rilassare? **Anna, Milano**

Risponde **MARCELLO PRANDIN**, nutrizionista di Milano

Il punto è che se ci sono problemi di peso, o si è a dieta, tendiamo a sentirci in colpa dopo avere esagerato con i dolci, perché sappiamo che in realtà non ci hanno aiutato a stare meglio (i problemi rimangono) ma ci

hanno fatto ingrassare. Comunque se non ne si abusa, i dolci possono contribuire a rilassare, anziché innervosire le persone. Vanno comunque intesi come gratificazioni, non come soluzioni dell'ansia.

## Meglio una zuppa di pesce o il latte "arricchito"?

È vero che il latte agli omega 3 fa bene alla circolazione sanguigna? **Giulia, Padova**  
Risponde **ANDREA GHISELLI**, nutrizionista Istituto naz. ricerca alimenti e nutrizione

No. Gli omega 3 vanno ricavati dalle loro fonti naturali, cioè pesce, frutta secca e oli vegetali: cibi che, oltre a questi acidi grassi, forniscono anche minerali e vitamine preziosi per l'organismo e assenti nel latte. È chiaro però che, se la dieta è priva di pesce e di questi alimenti, l'unica alternativa è supplire con questi prodotti.

## le domande imbarazzanti



### COME CURO IL PIEDE?

Mia mamma e mia nonna hanno sofferto di alluce valgo. Posso prevenire questo disturbo? I separatori di silicone sono utili? **Nicoletta, Riva del Garda (TN)**

Rispondono **NICOLA DEL BIANCO e ANDREA BIANCHI**, ortopedici di Perugia

I separatori in silicone sono palliativi che non portano a nessun risultato. Data la familiarità, è opportuno sottoporsi a una visita specialistica. Il medico consiglierà la scarpa più adeguata, da portare con un buon plantare. Indispensabile camminare (quando possibile) a piedi nudi e indossare scarpe comode (senza tacco o a tacco basso), a pianta larga e flessibili, o le infradito. Infine, è utile massaggiare i piedi tutte le sere con strumenti che stimolano la circolazione e la sensibilità locale.

### C'È UNA DIETA PER ME?

Soffro spesso di emorroidi. Ci sono alimenti da evitare per prevenire questo disturbo? **Ada, Palermo**

Risponde **ATTILIO GIACOSA**, gastroenterologo di Monza

Le emorroidi sono dilatazioni delle vene dell'ano che causano prurito, dolore, sanguinamento. La dieta per prevenirle dovrebbe essere ricca di fibre (cereali integrali, verdura, legumi e frutta), che stimolano la motilità intestinale, prevengono la stipsi e facilitano l'espulsione delle feci. Sono invece irritanti, e possono peggiorare il problema, alcol (soprattutto vino rosso e birra), spezie, cacao, cibi piccanti, crostacei.

