

**Gruppo
San Donato**

CORRIERE SALUTE

**Gruppo
San Donato****L'editoriale****Anche leggere
un buon libro
ci fa viaggiare**di **Luigi Ripamonti**

In fondo a queste righe si può leggere il saluto di Corriere Salute, le cui pagine torneranno domenica 3 settembre sul Corriere della Sera. Come ogni anno in questa occasione auguriamo buone vacanze ai lettori. Abbiamo però specificato come di consueto: «per chi le potrà fare».

Pare infatti non solo ipocrita, ma anche antipatico e stupido non considerare che le vacanze, intese come «partenza» per luoghi di villeggiatura, classici o meno, vicini o lontanissimi, siano da considerare un privilegio. Fare finta di non saperlo non sarebbe solo prova di ottusa insensibilità ma anche di idiozia, nel senso etimologico del termine «idiota», che significa «che pensa solo al suo "privato"». Per trovare persone che le vacanze non se lo possono permettere, per ragioni economiche, lavorative o quant'altro non è necessario andare a cercarle, basta guardarsi intorno. Ogni luogo, che sia una città o un paese, ne è pieno. Spesso sono anziani, malati o disabili in ricoveri, oppure nelle loro case, insieme a chi li assiste, oppure persone semplicemente sole. Ma anche moltissimi che non appartengono a queste categorie non possono «cambiare aria». A loro soprattutto va il nostro saluto e il nostro arrivederci. A loro, con le nostre pagine, parlando di salute, cerchiamo di pensare, per loro scriviamo e sono loro a rappresentare la vera e ultima ragione del nostro lavoro. Per loro il nostro augurio è quello, nei limiti del possibile almeno di un po' d'ozio, anche qui ricorrendo al senso originario, latino, della parola come «tempo per l'anima». Per riuscire perlomeno a «occuparsi» un po' di sé stessi pur dovendo restare dove sono. A proposito: un buon libro a volte può far viaggiare più e meglio di un aereo. Nel caso, buona lettura.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

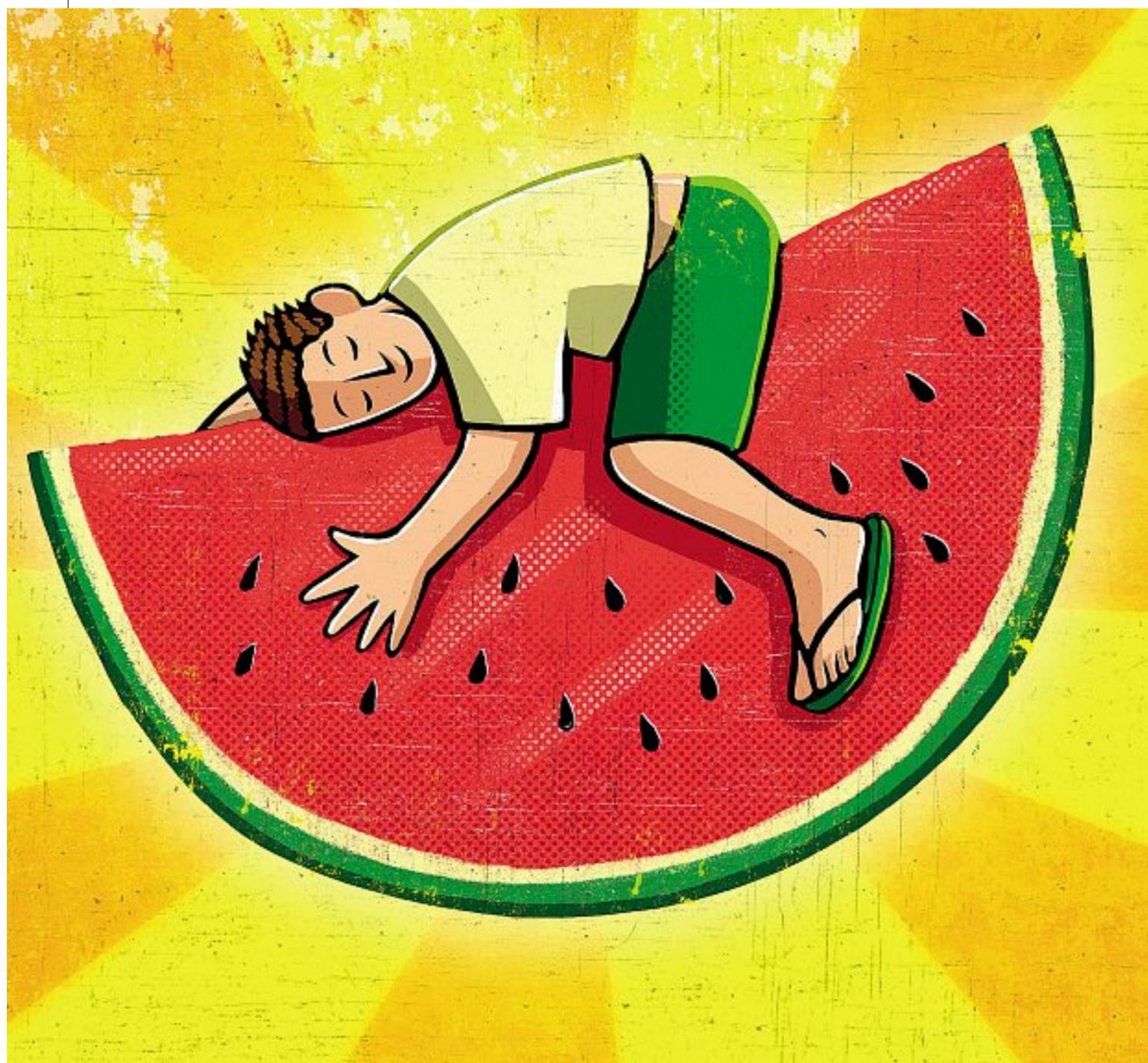


ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGIERI

Estate & cibo I miti da sfatare

Sono molte le convinzioni (nella maggior parte dei casi sbagliate) che condizionano le scelte alimentari di chi va in vacanza, ma pure di chi resta in città e cerca a tavola «conforto» dal caldo

di **Anna Fregonara**

È arrivato, per chi potrà godere, il momento delle vacanze. E come ogni anno si rincorrono credenze a volte vere a volte meno o per nulla. Internet, poi, non fa che amplificare la diffusione di storie a cui si fa fatica a non credere. Ma perché ci piacciono così tanto? «Sono una strategia che ci aiuta a comprendere il mondo e a prendere decisioni senza spendere troppe energie», commenta Lorenzo Montali, professore di Psicologia sociale all'Università di Milano-Bicocca. «Ci danno una percezione di controllo, che è un bisogno di base fondamentale,

e ci rassicurano perché ci guidano a come comportarci nelle diverse situazioni, a massimizzare le esperienze positive e a ridurre quelle negative. Rinunciare a una credenza è faticoso: abbiamo investito risorse per tenerla nella memoria. E la nostra resistenza a cambiare idea aumenta con le convinzioni che reputiamo importanti per la nostra identità personale. Se poi la convinzione deriva da un racconto che ci è stato tramandato da qualcuno della nostra rete sociale scatta un ulteriore meccanismo difensivo: rinunciare a quella conoscenza può significare mettere a rischio o

rompere un legame sociale. Ed è un'esperienza dolorosa e negativa per noi, che cerchiamo di evitare. Cambiare richiede quindi una motivazione a farlo che può nascere, per esempio, da una nostra insoddisfazione o da un dubbio che qualcuno ci instilla e che ci porta ad approfondire l'origine di quella credenza o a prendere in considerazione gli argomenti di chi prova a smentirla». Ecco una miniguia, preparata con i nostri esperti, per godersi un'estate in salute, senza pensieri e, soprattutto, senza false credenze.

continua alla pagina seguente

**Arrivederci
al 3 settembre**

Le pagine di Corriere Salute torneranno in edicola domenica 3 settembre, mentre continuerà anche per tutto il mese di agosto l'informazione sui temi di salute sul sito Corriere.it/salute. Arrivederci a tutti lettori e buone vacanze a quelli che le potranno fare.

Dossier

Non solo ormoni

Diversi fattori condizionano l'appetito

Nella regolazione dell'appetito hanno un ruolo chiave fattori omeostatici e non omeostatici. «Nel primo tipo di regolazione rientrano quegli ormoni, come per esempio la grelina (l'ormone "della fame", ndr), che segnalano al cervello uno squilibrio a livello energetico che prontamente induce l'individuo a ricercare cibo», precisa Carol Coricelli, del German Institute of Human Nutrition di Potsdam-Rehbrücke. «Il secondo gruppo è più ampio. Vi rientrano, per esempio, le emozioni e lo

stress, che possono portare a un aumento o a una diminuzione dell'assunzione di alimenti, ma anche l'ambiente sociale, come la presenza di altre persone», aggiunge l'esperta in Neuroscienze. È stato infatti dimostrato che la compagnia può aumentare l'assunzione di cibo di circa il 44 per cento. Quando invece si mangia per gola, sono le regioni cerebrali della ricompensa e del piacere a guidarci», conclude.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Alcune idee che circolano ogni anno in questa stagione, sebbene prive di fondamento scientifico, sono molto resistenti alle smentite. Possono sembrare banali, tuttavia vale la pena fare chiarezza

«Leggende» alimentari estive: il vero e il falso

di Anna Fregonara

F Ingerire i semi d'anguria fa male

Falso: «Questi semi sono costituiti prevalentemente da fibra, che è preziosa per l'organismo poiché aiuta la funzione intestinale e protegge le mucose dall'aggressione di molecole potenzialmente tossiche», spiega Roberto Mele, coordinatore dell'area di Biologia della nutrizione dell'Ircs Ospedale San Raffaele di Milano. «Se una persona soffre di diverticolosi o ha patologie infiammatorie dell'apparato digerente non è però raccomandato ingoiare alcun tipo di seme».

F L'anguria ha un alto indice glicemico e fa ingrassare

Falso: «È un alimento compatibile con regimi equilibrati o ipocalorici, dimagranti e ipo-

Gelato

● Un gelato può sostituire un pasto? Benché molto gratificante non può assolvere questa funzione, da un punto di vista strettamente nutrizionale, perché composto in prevalenza da grassi e zuccheri

glicemizzanti», raccomanda Mele. «Pur avendo un indice glicemico elevato, ossia la capacità potenziale di alzare velocemente la glicemia, ha un carico glicemico molto basso: contiene, infatti, pochissimo zucchero essendo costituita essenzialmente da acqua. La differenza, come spesso accade, la fa la quantità. Accontentiamoci di una fetta».

V L'alcol disidrata l'organismo

Vero: «Non riconoscendo l'alcol come un nutriente e non avendone bisogno, il corpo lo elimina attraverso le urine fa-

vorando la disidratazione. I principali effetti dannosi dell'alcol sono due: il primo deriva dalla sua trasformazione da parte del fegato in una molecola che può essere smaltita, l'acetaldeide, ma che, se si accumula nell'organismo, può determinare danni seri essendo tossica e cancerogena; il secondo deriva dalla sua trasformazione in grasso», precisa Mele.

F D'estate basta bere 8 bicchieri d'acqua al giorno

Falso: «L'organismo è attento nel regolare l'equilibrio idro-



L'esperto risponde alle domande dei lettori sulla nutrizione all'indirizzo forum.corriere.it/nutrizione

salino, ma il nostro contributo attivo al suo funzionamento è fondamentale: bere otto bicchieri al giorno di acqua in una stagione in cui si suda molto può non bastare a garantire uno stato di idratazione adeguato», dice Mele.

F L'acqua contenuta in frutta e verdura non si conteggia nel bilancio idrico

Falso: «Frutta e verdura hanno un'altissima percentuale di acqua che può variare dal 75 al 95% e contribuisce allo stato di idratazione del nostro organismo», chiarisce Annamaria Colao, professore di Endocrinologia all'Università Federico II di Napoli.

F Ci si rinfresca di più bevendo acqua gelata

Falso: «Se l'ambiente è molto caldo, è meglio bere acqua a temperatura ambiente o fresca ed evitare quella fredda: il corpo potrebbe interpretare i segnali termici provenienti dai diversi distretti del corpo in modo conflittuale (cute calda, stomaco freddo) e il cervello, per esempio, potrebbe pensare di attivare la produzione di calore invece di diminuirlo», precisa Matteo Cerri, neurofisiologo, professore all'Università di Bologna.

V F D'estate bisogna evitare i cibi grassi

Vero e falso: «Dipende dai ti-

pi di grassi», puntualizza Stefano Erzegovesi, nutrizionista e psichiatra, esperto in disturbi alimentari. «Quelli saturi, di origine animale, a maggior ragione se cotti ad alte temperature (pensiamo alla classica grigliata) comportano una fatica importante per la nostra digestione. I grassi vegetali nella giusta quantità (per esempio un filo d'olio extravergine di oliva o un cucchiaino di frutta a guscio a pezzetti), al contrario, rallentano la digestione di quel giusto tempo che abbassa l'indice glicemico del pasto e rende la sazietà più efficiente».

F Nei mesi caldi vanno limitati gli alimenti piccanti

Falso: «Come ci insegnano le tradizioni alimentari di moltissimi paesi dal clima caldo, il piccante va benissimo d'estate, per due motivi», chiarisce Erzegovesi. «Primo: ha un effetto di stimolo sui recettori di temperatura presenti nel corpo e, di conseguenza, favorisce la sudorazione e lo smaltimento del calore in eccesso. Secondo: ha un effetto blandamente antiseptico, quindi riduce la possibilità che il cibo si guasti anche se oggi, con la disponibilità di efficienti elettrodomestici, si rende meno necessaria questa azione».

F Se si mangiano cibi ricchi di vitamina D la si assorbe più facilmente col sole



Traspirazione eccessiva?

La soluzione è TraspireX™, l'antitranspirante roll-on.

- ✓ Efficace a lungo sin dalla prima applicazione
- ✓ Controlla la sudorazione eccessiva ed elimina i cattivi odori
- ✓ Si assorbe subito e non macchia i vestiti
- ✓ Formula Unisex senza profumo, in versione **Classic e Pelli Delicate senza alcool**

Prova TraspireX™ e la traspirazione non sarà più un problema!

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

In farmacia, parafarmacia e nei negozi specializzati. OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2023

traspirex.it

OFFERTA
9,90€
12,90€



TraspireX™
L'antitranspirante

Crononutrizione

Anche l'ora in cui si mangia può fare la differenza



Concludere la cena entro le 21 permette all'organismo di digerire prima di entrare nella fase di riposo delle funzioni fisiologiche

Anche l'ora in cui si mangia fa la differenza, e d'estate, complice la vacanza tende a spostarsi in avanti nell'arco della giornata. «Un nuovo ramo della scienza, la crononutrizione, valuta l'impatto che il tempo di assunzione degli alimenti ha sulla salute», precisa Sofia Lotti, biologa nutrizionista. «Per la colazione e il pranzo non c'è ancora l'indicazione di un orario consigliato, per la cena invece è preferibile concluderla entro le 21 in modo da permettere all'organismo di digerire e di entrare, tra le 22 e le 23, nella naturale fase di riposo delle funzioni fisiologiche e metaboliche. D'estate non è facile rispettare questa indicazione, ma l'importante è che non diventi un'abitudine per tutto l'anno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Di notte Grassi e zuccheri alla sera non aiutano il sonno profondo

Non è raro che d'estate non si riposi bene. Da uno studio su *Obesity* emerge come la dieta ad alto contenuto di grassi e di zuccheri disturbi il sonno profondo, quello più ristoratore che in genere è nella prima metà della notte. «Potrebbe accadere perché zuccheri e grassi attivano percorsi cerebrali che caratterizzano lo stato di veglia», spiega Luigi Ferini Strambi, professore ordinario di Neurologia all'Università Vita-Salute San Raffaele e direttore del Centro di Medicina del Sonno all'Ospedale San

Raffaele-Turro, Milano. «Una dieta più sana aumenta il sonno profondo che migliora l'aspetto cognitivo e la memoria ed aiuta a inibire il cortisolo, l'ormone dello stress, e un miglior funzionamento del sistema glnafatico, lo "spazzino" del cervello. Si è visto anche come l'eccesso di zuccheri sembri posticipare il picco minimo di temperatura corporea, raggiunto in genere alle tre del mattino, e causare una diminuzione della secrezione di melatonina».



Con la luce del sole

Perché i maschi hanno più fame

Se d'estate gli uomini sono più affamati potrebbe dipendere dalla luce del sole. Analizzando i questionari dietetici di 3 mila persone, si legge su *Nature Metabolism*, ricercatori hanno notato che tra marzo e settembre hanno assunto circa il 17% di calorie in più al giorno rispetto agli altri mesi, valori invariati per le donne, forse protette dagli estrogeni. «Gli studiosi suggeriscono che la crescita dell'appetito correla con aumentati livelli di grelina, l'ormone della "fame", e che l'esposizione ai raggi Uvb sulla pelle sia un possibile fattore che media la capacità di autoregolarci e quindi la voglia di ricercare cibo», dice Carol Coricelli, ricercatrice presso il German Institute of Human Nutrition di Potsdam-Rehbrücke. Ma, e questo vale sia per gli uomini sia per le donne, non è solo la luce del sole a influire sulle abitudini alimentari. Conta, per esempio, anche il cronotipo che è la manifestazione individuale dei ritmi circadiani, quegli orologi interni che regolano molte funzioni fisiologiche e metaboliche dell'organismo. Da uno studio presentato all'ultimo Congresso Nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana, emerge come i soggetti con cronotipo serotino, i cosiddetti «gufi» che vanno abitualmente a letto e si svegliano più tardi, cosa che d'estate si può anche accentuare, hanno abitudini alimentari meno sane rispetto alle «allodole» che si coricano e alzano presto. «In 51 soggetti sovrappeso/obesi abbiamo valutato le differenze nella composizione corporea, nelle abitudini alimentari, nei parametri cardiometabolici in base al cronotipo», precisa Sofia Lotti, biologa nutrizionista, coautrice della ricerca e dottoranda al Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'Università degli Studi di Firenze. «L'analisi dei questionari e dei diari alimentari, in particolare, ha mostrato che i "gufi" consumavano più dolci, bibite e fast food e si è osservata un'assunzione più elevata di calorie giornaliere (255 kcal in più), di grassi (+13 g/die) e di carboidrati (+40 g/die).

Falso: «In condizioni fisiologiche, il 90% del fabbisogno di vitamina D è garantito dall'esposizione alla luce solare che converte il precursore della vitamina D, che si trova sulla cute, in vitamina D3. Salmone, sgombro selvatico, olio di fegato di merluzzo, burro, funghi, tuorlo dell'uovo ne sono ricchi, ma la supplementazione con gli alimenti in assenza di un'adeguata esposizione ai raggi solari non è sufficiente a garantire valori ideali. Questa vitamina è importante per regolare il bilancio calcio-fosforo, per proteggere dalle infezioni, per agire sul sistema immunitario e per contrastare le neoplasie», raccomanda l'endocrinologa Colao.

però considerato protettivo nei confronti dei raggi ultravioletti perché è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi e protegge le cellule della pelle».



Salmone, sgombro selvatico, olio di fegato di merluzzo, burro, funghi, tuorlo dell'uovo sono alcuni alimenti ricchi di vitamina D

F Per conservare gli alimenti cotti non bisogna preoccuparsi della temperatura

Falso: «Anche gli alimenti cotti devono essere conservati a temperature non adatte alla moltiplicazione dei batteri», sottolinea Ernesto Liebana, responsabile del team per i pericoli biologici dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare. «Questo sia perché i microrganismi sopravvivono alla cottura potrebbero riprendere a moltiplicarsi, sia perché un cibo cotto può anche essere contaminato da batteri presenti sulle superfici con le quali entra in contatto, oppure anche da batteri che sono presenti nell'aria o, ancora, nel caso venga manipolato senza che prima le mani siano lavate e igienizzate adeguatamente».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

V Il «pieno» di vitamina D non si fa d'estate

Vero: «Esporsi per 2-3 settimane alla luce solare non è sufficiente per correggere un deficit di vitamina D», dice Colao. «Inoltre, è fondamentale proteggere sempre la pelle con le creme solari che esercitano un effetto barriera che riduce la produzione di vitamina D. Affinché i suoi livelli siano adeguati, è consigliabile a ogni età seguire per tutto l'anno una dieta varia ed equilibrata e svolgere frequenti attività all'aperto, quando possibile con braccia e gambe scoperte per stimolare la produzione di vitamina D. Dopo i 75 anni si riduce drasticamente la sua sintesi. L'eventuale integrazione va prescritta solo dal medico».

F Più carote mangio più e meglio mi abbronzano

Falso: «Non esistono cibi che fanno abbronzare, ma esistono cibi i cui nutrienti, vitamine e minerali rendono la pelle più sana, idratata ed elastica», precisa Colao. «Le carote sono ricche di antiossidanti, microelementi e vitamine di cui la più importante, il betacarotene, conferisce un colorito giallastro alla cute, che è decisamente diverso da quello che viene procurato dall'abbronzatura, perché non stimola direttamente la produzione di melanina. Il betacarotene è



Stimoli frequenti (anche notturni).
**Cara prostata
quanto mi costi!**

INFORMATI, CONFRONTA, FAI I TUOI CONTI

PROSTATACT[®]

È un integratore alimentare a base di **Serenoa Repens** titolata.

Una compressa al giorno contribuisce a favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA



30 compresse con 320 mg di **Serenoa Repens** ciascuna

A SOLI 13,90 €



60 compresse con 320 mg di **Serenoa Repens** ciascuna

A SOLI 19,90 €

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Prostat Act è distribuito da **F&F** F&F srl - 031/525522 - mail: info@linea-act.it

www.linea-act.it

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA