

Starbene

MONDADORI

APRILE 2012
2,20 EURO (IN ITALIA)

-12 KG EX FAT
IN 3 MESI
su www.starbene.it

ti piaci e sei felice

DOSSIER

Allergie ai pollini: blocca i sintomi

Tutto quello che non sapevi per combattere starnuti e fiato corto

FEBBRE KO

ALTA O BASSA: LE CAUSE
E I RIMEDI PER FARLA
PASSARE (senza medicine)

Inchiesta CARNE ROSSA

La qualità migliore e i tagli giusti da portare in tavola

15

ESERCIZI FITNESS
PER GAMBE, BRACCIA
E GLUTEI TONICI

PANCIA PIGRA? CAMBIA DIETA

Gli alimenti ok per il tuo intestino che ti fanno dimagrire

BB cream

LE CREME NOVITÀ CHE
IDRATANO E NASCONDONO
LE IMPERFEZIONI

VIA I PELI SUPERFLUI

Le terapie ormonali
e i nuovi laser
monocromatici
risolvono il
problema, per
sempre

REBIRTHING

FUNZIONA CONTRO
L'ANSIA (ABBASSA
IL CORTISOLO!)

Alluce valgo

Raddrizzalo con la
microchirurgia soft
e cammini subito

TECNOLOGIA & SALUTE ● LE ONDE ELETTROMAGNETICHE
SONO PERICOLOSE? SOTTO ESAME ANTENNE, WI-FI E CELLULARI
● LE ECO-LAVATRICI: INQUINANO MENO ED ELIMINANO I BATTERI



9 771120 527005

21204

Lucia

Nomi semplici, carriera assicurata. Stai pensando di chiamare il tuo prossimo figlio Vercingetorige? I ricercatori delle Università di Melbourne (Australia), di Leuven (Germania) e della New York University Stern School of Business (Usa) ti consigliano di cambiare idea: chi ha un nome più semplice sarà avvantaggiato sul posto di lavoro. Gli studiosi hanno seguito la vita professionale di 500 avvocati americani e hanno accertato che quelli con i nomi e i cognomi più facili fanno carriera più velocemente. Non importa però che il nome sia molto comune: la differenza la fa solo la facilità di pronuncia.

Il piatto rosso riduce l'appetito

Se servi il cibo nei piatti rossi, mangerai meno e senza sforzo. Lo dice uno studio dell'Università di Basilea, in Svizzera. E lo stesso vale per le bevande. Per dimostrarlo, i ricercatori hanno offerto acqua e bibite a 41 studenti: chi ha usato il bicchiere rosso ha bevuto circa il 40% in meno. Poi, a 109 volontari sono stati serviti dei salatini: chi aveva il piatto rosso mangiava poco più della metà degli altri. Il rosso, di solito, segnala una situazione di pericolo o di divieto e, inconsciamente, funziona come un segnale di "stop".



4 CHILI IN MENO SE BEVI L'ACQUA

Basta rinunciare alle bibite zuccherate e sostituirle con l'acqua o con le bevande dietetiche per ritrovarsi, alla fine dell'anno, con 4 o 5 chili in meno sulla bilancia. Parola del team di studiosi dell'Università del North Carolina (Usa), che ha tenuto d'occhio 318 obesi o persone in sovrappeso: chi beveva acqua, o comunque bibite poco caloriche, riusciva a perdere peso più facilmente. E, anche, a ridurre la circonferenza della vita di qualche centimetro. Con un netto miglioramento della salute in genere, grazie alla diminuzione di zuccheri nel sangue.

IL CANE TRAINER DELLE FUTURE MAMME

Il cane è il migliore amico dell'uomo, ma anche della donna in gravidanza. Le future mamme che hanno un amico a 4 zampe hanno più facilità a seguire la raccomandazione di fare più di mezz'ora di attività fisica al giorno. Lo dicono gli studiosi dell'Università di Liverpool, nel Regno Unito, dopo un'indagine su oltre 11 mila volontarie incinte. Passeggiando con il cane, la probabilità di mantenersi in forma aumenta del 50%. A tutto vantaggio della mamma, ma anche del bimbo che nascerà.



I CENTRI D'ECCELLENZA SCELTI DA STARBENE



Ossa rotte? Al Pini guariscono anche i casi più gravi

Osteoporosi, perdite di tessuto, traumi importanti riparati dalle biotecnologie

A CHI È RIVOLTO: la Divisione Chirurgica Ortopedica Riparativa dell'Istituto Ortopedico G. Pini (MI), diretta dal professor Giorgio Maria Calori (nella foto è seduto, attorniato dalla sua équipe) sembra nata per i casi più difficili da risolvere, che arrivano da tutta Italia per riparare le fratture che non riescono a guarire, le pseudoartrosi (che "svuotano" letteralmente le ossa) e le osteoporosi più gravi.

L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ: Calori è un luminare della chirurgia riparativa che crede nelle biotecnologie. Così la sua divisione riesce a risolvere anche i traumi "irrimediabili", utilizzando fattori di crescita a cellule staminali (ma non solo) che rigenerano il tessuto osseo dove ormai non c'è più.

METTITI IN CONTATTO: Divisione Chirurgica Ortopedica Riparativa, Istituto G. Pini, via Pini 9, Milano, quarto piano. Per info: tel. 02-58296904. www.gpini.it/divisioni/COR/index.html; www.studiorcalori.it