

NOVEMBRE 2009
2,20 EURO
(IN ITALIA)

MONDADORI - RODALE

Starline

ti piaci e sei felice

-1 TAGLIA IN 15 GIORNI

Torna in forma E NON TI AMMALI PIÙ

La dieta che ti fa vivere bene
fino a cent'anni (e oltre!!!)

Influenza A

Vaccinarsi sì o no?

Più della metà dei nostri esperti
non lo farà. Ecco perché

Voce

Con il tono
giusto puoi
ottenere ciò
che vuoi

Cicatrici

LE NUOVE
TECNICHE PER
CANCELLARLE

15
minuti

DI STEP

RASSODI
LE GAMBE,
TIRI SU
I GLUTEI

Dossier

INTEGRATORI

I MIGLIORI per...

- Combattere stress e stanchezza fisica
- Tenere sotto controllo il peso e dimagrire
- Difenderti da bronchiti & raffreddori



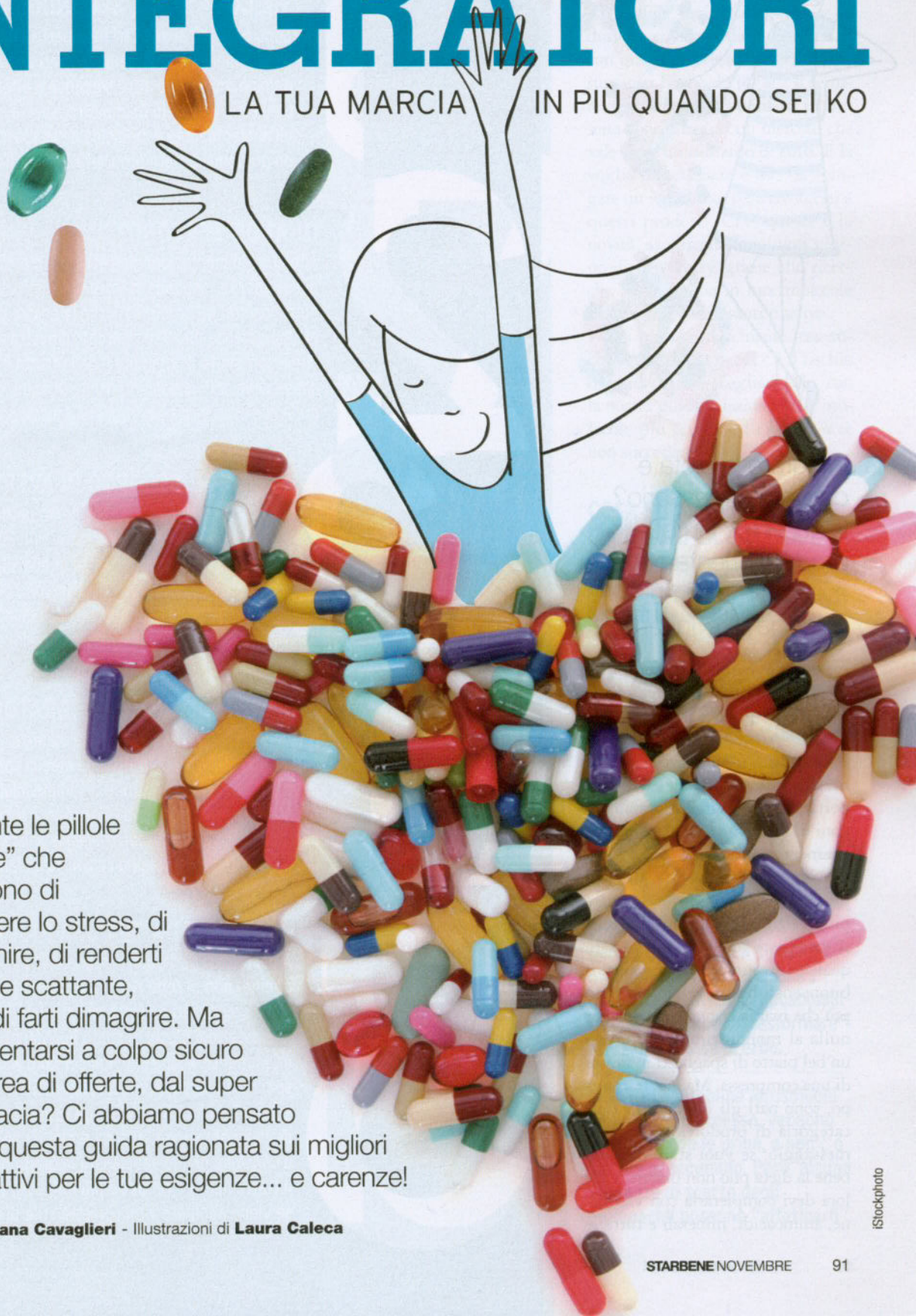
MEDICINA ESTETICA: TOGLI IL GRASSO QUI (PANCIA) E AGGIUNGI LÌ (SENO)

ANNO XXVII - N°11 - NOVEMBRE 2009 - PREZZO SEMPLICE 2,20 € - P. 459€ - ARTEZ COMM. 2008 - LEGGE 662/96 - MERIDIA - AUSTRIA € 3,80 - GERMANIA € 4,50 - BELGIO € 3,80 - SPAGNA € 3,80 - FRANCIA € 3,80 - LUSSEMBURGO € 3,80 - PORTOGALLO (COPERT.) € 3,80 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,00 - UK GBP 3,00 - GRECIA € 3,80

dossier

INTEGRATORI

LA TUA MARCIA IN PIÙ QUANDO SEI KO



Sono tante le pillole "magiche" che promettono di sconfiggere lo stress, di farti dormire, di renderti più bella e scattante, persino di farti dimagrire. Ma come orientarsi a colpo sicuro nella marea di offerte, dal super alla farmacia? Ci abbiamo pensato noi, con questa guida ragionata sui migliori principi attivi per le tue esigenze... e carenze!

Testo di **Rossana Cavaglieri** - Illustrazioni di **Laura Caleca**



Integrare la dieta è davvero necessario? E quando? Su quali prodotti orientarsi per avere la massima efficacia? Leggi qui

C'è stato un tempo in cui si pensava che la gente sarebbe potuta tranquillamente vivere di pillole. L'uomo aveva appena messo piede sulla Luna e l'idea di portarsi appresso nello spazio vagoni di bistecche e insalate era decisamente da scartare.

Anche le donne, entusiaste alla prospettiva di non dover cucinare più, si erano appassionate all'ipotesi del "pasto in pillola". È passato qualche decennio e, per fortuna, il buonsenso ha prevalso: amiamo più che mai la buona cucina, e per nulla al mondo rinunceremo a un bel piatto di spaghetti in favore di una compressa. Ma, nel frattempo, sono nati gli integratori. Una categoria di prodotti con questo messaggio: se vuoi stare davvero bene la dieta può non bastare, e allora devi completarla con vitamine, aminoacidi, minerali e tutte le

10 cose da sapere

CHE COSA SONO, SECONDO LA LEGGE?

«Sono prodotti alimentari destinati a integrare la comune dieta e rappresentano fonti concentrate di vitamine, minerali o altre sostanze a effetto nutritivo», spiega Michelangelo Giampietro, specialista in scienza dell'alimentazione e medicina dello sport. «Per legge, non possono vantare proprietà terapeutiche».

QUANDO SERVONO?

«Con una alimentazione corretta non c'è alcuna necessità di assumerli», risponde Marcello Mandatori, medico nutrizionista. «Il problema è che la nostra dieta espone ad alcune carenze. Diverse ricerche dimostrano, per esempio, che il contenuto di vitamina C della frutta è molto calato, a causa delle coltivazioni intensive. Dunque, non sempre una mela al giorno basta per togliere il medico di turno».

COME MI ACCORGO DI AVERNE BISOGNO?

Non stai male ma neanche bene: perdi i capelli, ti stanchi, ti ammali più spesso... «Gli integratori possono essere utili in tutte quelle situazioni di calo dell'efficienza o di piccoli disturbi», dice Mandatori. «In certi casi esiste una carenza di minerali che si può identificare con alcuni esami del sangue».

CHI PRESCRIVE GLI INTEGRATORI?

Un medico che ha approfondito la materia, il dietologo, il nutrizionista. «Ma soprattutto i medici specializzati in ecologia clinica, nutrizione ortomolecolare o medicina funzionale», dice Mandatori. Esistono 2 associazioni: quella di ecologia clinica (www.nutrizioneolistica.com) e AMIA, quella dei medici italiani antiaging (www.mediciantiaging.com).

CON IL FAI DA TE COSA RISCHIO?

A parte casi particolari (segnalati nelle prossime pagine) non ci sono rischi: i dosaggi degli integratori sono autorizzati a livello ministeriale e, se si seguono le indicazioni d'uso, di solito non danno problemi. «Semmai si rischia che non servano allo scopo specifico e si siano spesi soldi inutilmente», spiega Evelina Flachi, biologa specialista in scienza dell'alimentazione. «Ecco perché è importante il consiglio di uno specialista in grado di personalizzare il trattamento e renderlo più efficace, soprattutto se viene abbinato a un corretto stile di vita».

e sugli integratori

D&R

DOVE CONVIENE ACQUISTARLI?

«Un farmacista esperto può consigliare le aziende migliori e le formule che funzionano davvero», dice Evelina Flachi. Bene anche l'erboristeria, dove trovi più facilmente integratori a base di piante. Invece, se vuoi soltanto provare (e spendere poco) rivolgiti alla grande distribuzione. Anche qui trovi prodotti validi.

IN QUANTO TEMPO VEDRÒ I RISULTATI?

«Dipende dai tipi di prodotti: per esempio per una cura con vitamine e minerali ci vogliono un paio di mesi», risponde Mandatori. «Nel frattempo dovresti gradualmente sentirti meglio, o veder diminuire sintomi come la perdita di capelli o la stanchezza. Un riscontro oggettivo si può avere dagli esami del sangue, da ripetere ogni 3 mesi circa in fase di trattamento».

POSSO PRENDERLI NON STOP?

«No, è sempre meglio fare dei cicli di cura», dice Mandatori. «Per esempio, dopo due mesi, dieci giorni di sospensione prima di riprendere per altri due mesi e così via. Serve a non appesantire troppo il fegato, che deve metabolizzare buona parte di queste sostanze. Per lo stesso motivo si sconsiglia di prendere troppe pillole diverse in contemporanea».

QUANDO DIVENTANO FARMACI?

«Quando vitamine, minerali o altre sostanze sono formulate in dosaggi elevati e hanno una funzione molto specifica, utile per combattere o prevenire certi problemi», spiega Mandatori. «Per esempio, la vitamina A usata per la cura dell'acne (retinolo), la luteina per prevenire la degenerazione maculare dell'occhio o l'acido folico, indispensabile in gravidanza. Questi prodotti vanno prescritti dal medico, perché possono avere effetti collaterali e accumularsi nell'organismo».

COSA SONO GLI INTEGRATORI ERBORISTICI?

«I prodotti a base di piante, che ricadono nella categoria degli integratori alimentari», spiega Ottavio Iommelli, medico fitoterapeuta all'Ospedale San Paolo di Napoli. «Quindi, salvo qualche eccezione, in etichetta non devono riportare effetti terapeutici». E i dosaggi? Cambiano a seconda dei metodi di estrazione: quelli secchi sono i più concentrati.

altre sostanze che servono per far funzionare il nostro organismo alla perfezione, prevenendo le malattie.

Le pillole, uscite dalla porta, sono dunque rientrate dalla finestra. E con grande successo, perché i consumatori hanno detto "sì": il settore degli integratori è infatti in crescita continua, con un mercato che vale oltre un miliardo di euro. E la voglia di benessere è tale da spingere un italiano su tre a rivolgersi a questi prodotti. Che, questa è la novità, si arricchiscono ogni giorno di new entry, grazie alle ricerche che mettono in luce molecole sempre più interessanti e attive.

Un mondo affascinante, ma anche una giungla in cui c'è il rischio di perdersi e di sbagliare. Ma, con la nostra guida-selezione delle molecole più testate ed efficaci, a te non succederà!

COSA SUCCEDDE QUANDO MANDI GIÙ LA PILLOLA

Una volta ingeriti, gli integratori sono formulati per garantire la massima assimilazione. In genere vanno presi ai pasti.

● **INTESTINO** Ci vogliono un paio d'ore perché i supplementi vitaminico-minerali entrino in circolo. Ogni minerale si assimila meglio se in associazione a una vitamina (esempio: selenio e vitamina E, ferro e C).

● **FEGATO** È l'organo che può risentire di più di un abuso di pillole o di prodotti non adatti perché spetta a lui il compito di metabolizzarli. In particolare accumula le vitamine liposolubili (A, E, D, K) e deve "trasformare" i prodotti a base di erbe.

● **RENI** Le vitamine idrosolubili (B e C), se in eccesso, vengono eliminate con le urine, e non c'è rischio di accumulo. Però, alcune sostanze di scarto degli aminoacidi possono "affaticarli".

iStockphoto

Malattie di stagione

Erbe e minerali ti aiutano a prevenire e combattere influenza & Co. Lo provano ricerche come quella dell'Università del Connecticut, che ha dimostrato come l'echinacea riduca del 58 per cento il rischio di prendersi il raffreddore

ECHINACEA Questa pianta è indicata se hai le difese immunitarie basse e nella stagione fredda ti ammali regolarmente di tonsilliti, influenze, raffreddori.

- **Perché funziona:** rimedio originario degli indiani nordamericani, l'echinacea ha proprietà immunostimolanti riconosciute da diverse ricerche scientifiche: attiva i globuli bianchi e protegge dai virus.
- **Come si usa:** prendila per tutta la stagione invernale, 30 gocce tre volte al

giorno (o in capsule). Il prodotto deve essere titolato al 3% in echinacoside.

- **Avvertenze:** chi ha malattie autoimmuni (come il lupus) non deve assumerla.
- **Il consiglio di Starbene:** «È un integratore dolce adatto a molti. Associato a propoli o timo si può prendere in corso di malattia e accelera la guarigione», spiega Raffaella Ferrari, farmacista.
- **Costo indicativo:** 11,60 € il flacone da 60 ml, 30 € circa 100 capsule.

VITAMINA C È un passepartout da tenere sempre in casa per affrontare un'influenza o un raffreddore incipiente, anche se la malattia è già in atto.

- **Perché funziona:** combatte i radicali liberi e stimola il sistema immunitario. Ha azione antinfiammatoria e disintossicante: aiuta a eliminare i metalli pesanti.
- **Come si usa:** puoi prenderne fino a uno-due grammi al giorno e agisce subito. Meglio usarla a stomaco pieno.
- **Avvertenze:** la vitamina C di sintesi (acido ascorbico) in alte dosi può dare un po' di acidità di stomaco, e ha un effetto leggermente lassativo.
- **Il consiglio di Starbene:** «Suggerisco soprattutto la vitamina C da fonti naturali (come acerola, rosa canina e olivello spinoso), perché è corredata da bioflavonoidi e altre sostanze che ne potenziano l'azione», osserva il nutrizionista Marcello Mandatori.
- **Costo indicativo:** per i prodotti di sintesi 5 € 10 cp da 1 g. Per quella naturale (acerola o rosa canina) 15 €, 60 cp.

La novità: *papaia fermentata*

Questo tiramisù naturale è utile anche per stimolare il sistema immunitario: rafforza le difese dell'organismo e aiuta a combattere i virus. Merito dei betaglucani, sostanze che si formano durante la lunga fermentazione (il prodotto fresco non serve allo scopo). Prendine 2 g al giorno durante i pasti, se vuoi anche un effetto antistress. Trenta bustine costano circa 50 euro.



Stanchezza fisica

Dopo lo sport sei a terra? Sei convalescente? Ecco i "tonici" giusti. Come eleuterococco e ginseng, promossi anche dal National Institutes of Health

ELEUTEROCOCCO Questa pianta, chiamata anche ginseng siberiano, ti aiuta se sei giù dopo una malattia, o vuoi regalarti una marcia in più nello sport. Non solo: dà tono anche all'amore...

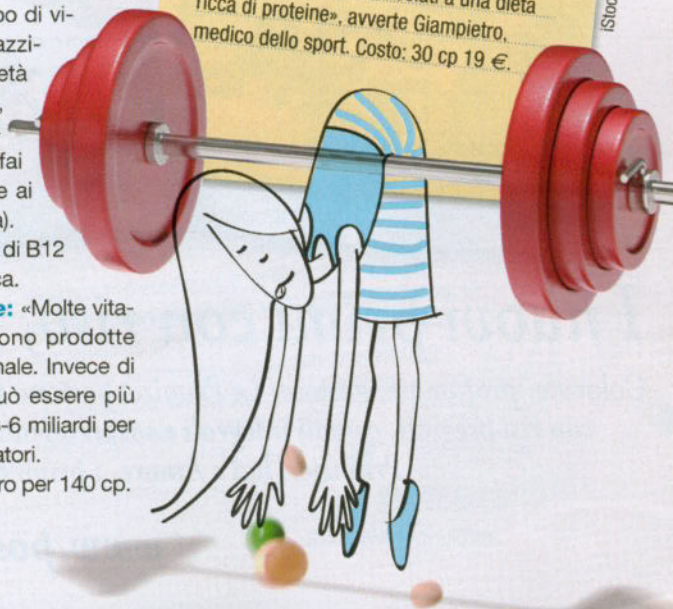
- **Perché funziona:** oggetto di molti studi, l'eleuterococco contiene sostanze che migliorano la risposta allo stress, come polifenoli e polisaccaridi.
- **Come si usa:** prendi l'eleuterococco titolato in eleuterosidi al 3 per cento, in capsule (200-400 mg al giorno).
- **Avvertenze:** pur essendo ben tollerato, l'eleuterococco non va usato se hai la pressione alta, soffri di insonnia o hai la febbre. Consulta prima il medico.
- **Il consiglio di Starbene:** «Se vuoi una cura più "strong" scegli il ginseng, ma non prenderlo per più di un mese di seguito», suggerisce Raffaella Ferrari.
- **Costo indicativo:** per ginseng o eleuterococco TM 60 ml, 12 euro. Esistono confezioni da 70 capsule a 23 €.

VITAMINA B L'integrazione con vitamine del gruppo B, prese insieme o singolarmente, è un classico "ricostituente".

- **Perché funziona:** il gruppo B è fondamentale per la produzione di energia e la corretta attività del sistema nervoso.
- **Come si usa:** questo tipo di vitamine non viene immagazzinato nell'organismo e, in età fertile, te ne servono di più, soprattutto se prendi la pillola (che consuma B6) o fai cure antibiotiche. Assumile ai pasti (se in gruppo una fiala).
- **Avvertenze:** un eccesso di B12 può dare iperacidità gastrica.
- **Il consiglio di Starbene:** «Molte vitamine del gruppo B vengono prodotte dalla flora batterica intestinale. Invece di prendere troppe pillole può essere più utile ricorrere ai fermenti, 5-6 miliardi per dose», raccomanda Mandatori.
- **Costo indicativo:** 13 euro per 140 cp.

La novità: *carnosina*

Ultimo arrivato degli integratori per sportivi, si trova anche in mix con altri aminoacidi (carnitina, creatina). Migliora forza e resistenza muscolare. Dosi: da 400 mg al giorno un'ora prima dello sforzo. «Occorre il parere medico per l'uso prolungato degli aminoacidi, che possono favorire danni renali e al fegato se associati a una dieta ricca di proteine», avverte Giampietro, medico dello sport. Costo: 30 cp 19 €.



Stress mentale e concentrazione

L'equilibrio nervoso è essenziale per affrontare la vita frenetica di oggi. Con gli integratori giusti ti garantiscono una buona performance, spesso in tempi brevi. Il magnesio, per esempio, è efficace nel giro di pochi giorni

GINGKO BILOBA Ti dà una marcia in più se sei in superlavoro mentale o devi affrontare un esame. È utile anche alle persone con problemi di memoria.

● **Perché funziona:** questa pianta ha ricevuto l'ok della scienza per la sua attività sulla circolazione cerebrale; migliora l'ossigenazione e il flusso sanguigno.

● **Come si usa:** scegli un prodotto titolato in principi attivi (ginkgolidi) al 24%. Due volte al giorno lontano dai pasti, 120-240 mg al giorno per almeno 8 settimane.

● **Avvertenze:** no se sei in cura con antiaggreganti piastrinici; fluidifica il sangue. Da evitare durante il ciclo e in gravidanza.

● **Il consiglio di Starbene:** se lo stress è forte sono efficaci ginkgo e ginseng.

● **Costo indicativo:** 12 euro circa per una TM da 60 ml; 16 euro per 30 capsule.

MAGNESIO Nervosismo, cali dell'umore, stanchezza, crampi: sono tutti sintomi che si possono risolvere con alcuni grammi di magnesio, minerale poco presente nella dieta quotidiana.

● **Perché funziona:** regola la trasmissione dei segnali nervosi e serve a utilizzare l'energia dei carboidrati. Infine interviene anche nella sintesi della serotonina, l'ormone del benessere.

● **Come si usa:** esistono molte formulazioni di questo sale. La più semplice è il magnesio carbonato, 500-600 mg (1-2 cucchiaini) al giorno in acqua calda, al mattino, a digiuno, per cicli di tre mesi.

● **Avvertenze:** il magnesio è ben tollerato ma non eccedere nelle dosi; può compromettere l'assorbimento del calcio.

● **Il consiglio di Starbene:** «Questo minerale è un toccasana per le donne, molto utile per la sindrome mestruale, la dismenorrea e in menopausa. Negli integratori si trova spesso abbinato con la vitamina B6», spiega la farmacista.

● **Costo indicativo:** 150 g di magnesio in polvere costano circa 16 €.



La novità: griffonia

Sei giù di corda? Il rimedio è la griffonia, pianta africana che agisce come un antidepressivo naturale. «I semi contengono il 5-HTP, precursore diretto della serotonina», spiega Raffaella Ferrari. «La griffonia argina l'ansia ed è utile anche nelle diete, perché frena la fame nervosa». Le dosi? A partire da 160 mg al giorno di prodotti titolati al 10 per cento in triptofano. Non usarla se prendi farmaci antidepressivi. Il costo indicativo è di 10 euro per una confezione da 60 compresse.

Dieta e dimagrimento

Non sostituiscono i tagli alle calorie e lo sport (obbligatori) ma aiutano a controllare la fame e a bruciare di più

GLUCOMANNANO È ricavato dalla fibra di konjac, ed è spesso presente nei prodotti coadiuvanti il dimagrimento per dare sazietà. Utile, se assunto con molta acqua, anche in caso di stipsi.

● **Perché funziona:** assorbe molta acqua moltiplicando fino a 100 volte il proprio volume. Diventa così una massa gelatinosa che può attenuare la fame e ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri.

● **Come si usa:** 2 ore prima del pasto ne prendi una bustina (1-4 g al giorno).

● **Avvertenze:** da non usare quando assumi farmaci. Se hai problemi intestinali (come la colite) potrebbe darti dolori e gonfiore: consulta prima il medico.

● **Il consiglio di Starbene:** «Leggi bene l'etichetta nutrizionale. Il prodotto potrebbe infatti contenere ingredienti come il lattosio, fonte di intolleranze», avverte la nutrizionista Evelina Flachi.

● **Costo indicativo:** 10 € per 50 cp.

CROMO PICOLINATO Questo minerale ti aiuta a ritrovare la linea, ma anche a tenere sotto controllo gli zuccheri.

● **Perché funziona:** il cromo è presente in tracce nell'organismo e negli alimenti non raffinati. Interviene nel metabolismo del glucosio (zuccheri) e in quello dei grassi, favorendo anche l'aumento della massa muscolare magra.

● **Come si usa:** si trova da solo o inserito in molte formule di integratori e le dosi sono di 100-500 mcg al giorno. Assumilo ai pasti.

● **Avvertenze:** con troppo cromo il ferro scende; se esageri rischi l'anemia.

● **Il consiglio di Starbene:** «Suggerisco anche l'utilizzo della faseolamina, una proteina vegetale purificata estratta dal faveolus vulgaris (il fagiolo bianco). In particola-

re, si può assumere saltuariamente, per esempio dopo un pasto particolarmente ricco di carboidrati», afferma Flachi.

● **Costo indicativo:** in media 23 euro per 100 compresse di prodotto.

La novità: fucoxantina

L'ultimo arrivato fra gli integratori bruciagrassi si chiama fucoxantina, ed è estratta dall'alga wakame. «Ricca di polifenoli e flavonoidi, questa sostanza può accelerare il metabolismo e aiutarci a smaltire il grasso localizzato su fianchi e sulla pancia, se seguiamo una dieta adeguata», spiega Evelina Flachi. «È un'alga priva di iodio, per cui non dà problemi a chi soffre di disturbi tiroidei». Una confezione da 30 compresse può costare sui 30 €.



Disturbi del sonno

Se vuoi garantirti un riposo rigenerante trovi molte soluzioni naturali. Ecco le più efficaci, fra cui la ormai famosa melatonina, che vanta numerosi studi sia come regolatore del riposo che come rimedio contro il jet-lag

PASSIFLORA Gli estratti di passiflora sono la migliore alternativa verde ai sonniferi. Ti aiutano se soffri di insonnia associata ad ansia e stress. È indicata per i disturbi del sonno in menopausa.

• **Perché funziona:** le ricerche hanno appurato che i suoi principi attivi (alcaloidi, maltolo e flavonoidi) sono tranquillanti.

• **Come si usa:** prendi 40 gocce di tintura madre prima di dormire, oppure 200 mg, 2 o 3 volte al giorno, come sedativo

generale in caso di stress e palpitazioni.

• **Avvertenze:** è in genere una pianta ben tollerata (anche dai bambini).

• **Il consiglio di Starbene:** «Per un effetto più forte prendi l'associazione passiflora e valeriana. Per i risvegli precoci al mattino, i complessi con il biancospino», suggerisce Ferrari.

• **Costo indicativo:**
TM da 60 ml 12 €,
60 cp 10 €.

MELATONINA Non riesci più a dormire bene? La melatonina è l'integratore che fa per te. Ti aiuta anche a recuperare il jet-lag conseguente ai lunghi viaggi.

• **Perché funziona:** questo ormone naturale che, invecchiando, produciamo sempre meno, ha la funzione di regolarizzare i ritmi circadiani. Inoltre allenta lo stress e ha effetti antiage.

• **Come si usa:** prendine 2-3 mg, un'ora prima di andare a letto. Oppure, sempre 2-3 mg distribuiti nell'arco della giornata, per un più generale effetto rilassante. I cicli di cura sono di 3-4 mesi.

• **Avvertenze:** la melatonina non va usata per i bambini, durante la gravidanza e l'allattamento.

• **Il consiglio di Starbene:** «Per garantire un sonno senza interruzioni si possono usare le formule *retard*, che permettono un lento rilascio del principio durante tutta la notte», suggerisce la farmacista Raffaella Ferrari.

• **Costo indicativo:** la formula classica 10 € per 60 cp. Quella di tipo *retard* dai 12 ai 15 euro.

La novità: magnolia

Gli estratti di magnolia officinalis, pianta della medicina cinese dagli effetti ansiolitici e rilassanti, regalano un buon sonno.

«Questa pianta agisce anche allentando le tensioni muscolari», spiega Ferrari. «L'estratto deve essere standardizzato al 1-2% in honokiol, il principio attivo». Va presa un'ora prima di dormire. Costi dai 10 ai 20 €, in gocce o in cp.

Pelle più bella

È l'era dei nutraceutici, concentrati di bellezza in pillole, che ti regalano un'epidermide più morbida, liscia e compatta. E allontanano le rughe

OMEGA 3 E 6 Questi grassi polinsaturi sono degli antiage ideali, soprattutto se hai la pelle secca, sensibile e irritata.

• **Perché funzionano:** sono componenti naturali delle membrane cellulari. Provvedono a ripararle quando queste si danneggiano e la pelle perde idratazione.

• **Come si usano:** gli integratori di omega 3 derivati da pesce e alghe e quelli di omega 6 dall'olio di borragine si trovano in formule per la pelle. Prendili ai pasti.

• **Avvertenze:** se già li utilizzi per abbassare il colesterolo, un eccesso di acidi grassi può aumentare la produzione di radicali liberi. Chiedi al tuo medico.

• **Il consiglio di Starbene:** «La quota di omega 3 e 6 necessaria individualmente si definisce con una nuova analisi del sangue, il *profilo lipidomico* (200 €)», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa.

• **Costo indicativo:** i prodotti in compresse più venduti hanno un costo medio di circa 50 euro per una confezione che, in genere, è da 120 compresse.

ACIDO ALFALIPOICO Il solo fatto di essere esposta ai raggi solari fa invecchiare la pelle. Ma la potente azione antiossidante di questo acido può esserti sicuramente d'aiuto a prevenire i guai.

• **Perché funziona:** con un'azione mirata alle cellule che si rigenerano velocemente, come quelle della pelle, contrasta i radicali liberi e ne ripara i danni. La forma più attiva è la R (quella naturale) che però si trova difficilmente in commercio.

• **Come si usa:** si possono assumere dai 20 ai 500 mg al giorno di acido alfaliipoico. Dosi da concordare col medico.

• **Avvertenze:** può ridurre leggermente la glicemia, quindi attenzione se si hanno problemi metabolici (diabete).

• **Il consiglio di Starbene:** «Abbinato ad altri antiossidanti, come il coenzima Q10, il resveratrolo, il silicio o il licopene, è un formidabile antiage», afferma la dermatologa.

• **Costo indicativo:** circa 25 euro per 50 compresse.

La novità: glutazione

La new entry nella classe degli antiossidanti è questa potente sostanza formata da tre aminoacidi. «Insieme impediscono ai radicali liberi di legarsi alle proteine fibrose e di accelerare l'invecchiamento della pelle», spiega Mariuccia Bucci. Le dosi consigliate: dai 30 ai 150 mg al giorno. Il glutazione può essere associato ad altri integratori, anche se di solito viene assunto da solo. Costo per 30 compresse 20 € circa.



FARANNO IL VACCINO?

sì 45%

no 55%

IL VIROLOGO

Il medico ha il dovere di vaccinarsi per proteggere i pazienti. Il vaccino è sicuro: è stato testato su 10 mila persone.

prof. Fabrizio Pregliasco, Univ. di Milano

L'ONCOLOGO CHIRURGO

Lo raccomando a bimbi, anziani e persone a rischio: può associarsi, infatti, a gravi forme di polmonite.

prof. Gianni Ravasi, vicepres. Lega Tumori

IL GINECOLOGO IMMUNOLOGO

È un virus che può dare gravi problemi polmonari, particolarmente rischiosi in gravidanza. Consultate il ginecologo!

dott. Enrico Semprini, Univ. di Londra

IL DIETOLOGO DI NOICELAFAREMO

Sembra che questa nuova influenza sia molto contagiosa, anche se non troppo aggressiva. Questa volta mi vaccino!

dott.ssa Carla Lertola

IL MEDICO DI FAMIGLIA

Farò il vaccino e lo raccomanderò alle mie figlie, a rischio perché sempre in luoghi affollati come l'Università.

dott. Carlo Gargiulo, conduttore di Elisir

L'ALLERGOLOGO

Mi vaccino ma non è un virus pericoloso se non per chi ha problemi respiratori, da valutare caso per caso.

dott. Ennio Leggeri, Ospedale San Donato

L'ENDOCRINOLOGO

Questa influenza non è brutta come la dipingono e ha una diffusione normale: non facciamo dell'allarmismo.

prof. Aldo Pinchera, Università di Pisa

IL CHIRURGO VASCOLARE

L'influenza A è sopravvalutata e non è ancora calcolato il rapporto rischio-beneficio del vaccino. Dunque non conviene correre il rischio di avere possibili effetti collaterali senza certezze di vantaggio e con costi per la Sanità.

prof. Giovanni B. Agus, Università di Milano

L'OCULISTA

Non mi vaccinerò perché non ritengo la minaccia così seria e perché penso, in caso di malattia, di farcela "da solo".

prof. Paolo Nucci, Ospedale San Paolo

L'ORTOPEDICO

Ho discusso con tanti colleghi, italiani e non, e sono perplesso soprattutto sui tempi e i numeri della sperimentazione. Diffido poi dei prodotti che non posso reperire direttamente in farmacia.

dott. Rodolfo Tavana, ex medico del Milan

IL NEFROLOGO OMEOPATA

In diversi studi medici ho visto appesa una vignetta: descrive un paziente che chiede al dottore come evitare il contagio dal virus. Risposta: spenga la televisione per qualche giorno!

dott. Massimo Saruggia, consigliere Siomi

IL PEDIATRA OMEOPATA

Non credo ci sia un rischio più alto rispetto all'influenza normale. Penso che una vita sana e una corretta alimentazione possano proteggerci.

dott.ssa Anna Cesa Bianchi

IL CHIRURGO PLASTICO

Non ho mai fatto vaccini antinfluenzali in vita mia tranne l'anno scorso, ma mi sono ammalato lo stesso. Non lo farò.

prof. Maurizio Marchetti, Università di Pavia

IL DERMATOLOGO

Non ho mai fatto un vaccino, viaggio moltissimo, cambio clima in poche ore ma non mi sono mai ammalata. L'organismo si difende da solo se lo trattiamo bene a tavola e nella vita.

dott.ssa Magda Belmontesi

I NOSTRI ESPERTI HANNO PAURA DEL VIRUS "A"?

I nostri medici ed esperti, come categoria a rischio, saranno i primi a decidere se vaccinarsi contro l'influenza suina. Che cosa faranno? Ne abbiamo interpellati 38 e... sorpresa! Più della metà non si vaccinerà. Perché? Trovi qui a fianco il pensiero di alcuni dei nostri "saggi", divisi fra certezze opposte, un po' come noi pazienti. Leggi le loro opinioni "pro e contro", e decidi con il tuo medico di fiducia la soluzione giusta per te.

CHE FARE PER L'INFLUENZA "NORMALE"?

Il virologo: vaccinatevi. Non vi ammalerete 2 volte

Che siate pro o contro la vaccinazione anti-suina, mai come quest'anno varrà invece la pena vaccinarsi contro l'influenza stagionale, la cosiddetta Australiana.

● **RISCHIO DOPPIO** «Le due influenze potrebbero anche sovrapporsi, tenendo conto che quella stagionale è in grado di anticipare il suo arrivo tipico intorno a gennaio, se farà

particolarmente freddo», spiega Fabrizio Pregliasco, virologo. «Quindi i più sfortunati potrebbero farsi prima l'influenza A, e poi quella "classica"».

● **VACCINATEVI SUBITO** Dunque il consiglio, soprattutto per i soggetti a rischio (anziani, malati cronici, bimbi con malattie respiratorie), è di fare almeno il vaccino stagionale.



Il professor Fabrizio Pregliasco, virologo dell'Università di Milano, risponderà alle tue domande **Interpellalo su www.starbene.it**

