

21 NOVEMBRE 2017 - N. 49

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

# Starbene

**I FATTORI CHE  
ABBASSANO  
IL RISCHIO  
ICTUS**

**SENZA  
GLUTINE**  
ISTRUZIONI  
PER L'USO

**FEMMINICIDIO  
LA PREVENZIONE  
COMINCIA  
DA BAMBINI**

**DALLA MENTA  
ALL'ARANCIO:  
I SUPERPOTERI DEI  
COSMETICI  
GREEN**

**Testati per voi**

**LENTICCHIE  
SCI**

**Dossier**  
**SISTEMA  
IMMUNITARIO**  
COME FUNZIONA,  
I PUNTI DI DIFESA,  
I CIBI AMICI

**MEGLIO  
CORRERE  
SOLI O  
IN GRUPPO?**  
PRO E CONTRO  
SECONDO  
GLI ESPERTI

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



Settimanale - novembre - anno XL - n.49 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,60 - U.K. €4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Cote d'azur €4,40

## Stop alle bufale

**C'È UNA DONNA CHE È VISSUTA 256 ANNI**



**Falso!**

La leggenda di Li Ching-yun, che sarebbe vissuta 256 anni, è molto diffusa sui social: nei post, tra l'altro, si sostiene che sarebbe tutto merito di un elisir ora in vendita su un portale. In realtà non ci sono prove attendibili dell'incredibile longevità di Li Ching-yun. Il record accertato appartiene a Jeanne Calment che è morta a 122 anni. Per saperne di più: <https://www.starbene.it/salute/news/longevita-elisir>

 Gianluca Liva, dell'associazione Factcheckers, di divulgazione sulla verifica delle notizie ([factcheckers.it](http://factcheckers.it))

14

## DOMANDE E RISPOSTE

**Lo avete chiesto a Google**

### Perché le cicatrici fanno male quando cambia il tempo?



Risponde la dottoressa **MARIUCCIA BUCCI**  
Dermatologa a Sesto San Giovanni (MI)

Il clima può influenzare la salute al punto da farci diventare più vulnerabili. Quando cambia il tempo alcune persone, più di altre, manifestano dolori ossei o persino alle cicatrici che hanno sul corpo. Tutti "sentiamo" il tempo, anche se non ce ne accorgiamo e non abbiamo dei veri e propri sintomi. Ma ai suoi repentini mutamenti l'organismo deve adattarsi e subisce perciò uno "stress". Solitamente sono più sensibili ai cambiamenti climatici le donne e gli anziani, così come chi soffre di qualche patologia specifica che vede peggiorare i propri fastidi perché, si ipotizza, si riduca la soglia del dolore.

### Quali sono i sintomi dell'influenza senza febbre?



Risponde il dottor **FABRIZIO PREGLIASCO**  
Virologo dell'Università di Milano

In realtà vengono chiamate così le parainfluenze, cioè quell'insieme di malattie di stagione (perlopiù virali) che provocano sintomi simili all'influenza "vera" (mal di testa, spossatezza, tosse, sensazione di "ossa rotte", problemi respiratori) ma non danno la febbre alta della "cugina" più famosa (sempre sopra i 38 °C) e hanno in genere una durata inferiore, che non arriva ai 5 giorni canonici. A meno che non si complicano in infezioni batteriche, e allora arrivano febbroni e bronchiti. Infine le parainfluenze ci sono "sempre", mentre il picco influenzale negli ultimi anni sta arrivando intorno a dicembre inoltrato e fino a dopo gennaio.



**Alle Olimpiadi di Tokyo 2020 faranno il debutto le staffette miste nel nuoto e nell'atletica**



### Le differenze di prestazioni fra uomo e donna si stanno riducendo?



Risponde il dott. **STEFANO SCAINI**  
Maratoneta e mezzofondista, dottore in Scienze dello sport a Udine