

OK

LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

www.ok.rcs.it

Per chiedere
e ottenere
una consulenza
medica
in tempi rapidi

SAPER PERDERE

non si vince sempre:
le sconfitte
si superano così

DENTI BIANCHI

tutta la verità
sui sistemi fai-da-te
e sui dentifrici

SESSO

se una donna
non ha più voglia
di fare l'amore

ALCOLISMO

smettere di bere:
ecco le terapie giuste
(da soli non si può)

TENEREZZA

perché tutto ciò
che è rotondo
ci fa stare meglio

ALESSIA MARCUZZI

Non posso portare
i tacchi alti.
Ogni due ore
devo mangiare
qualcosa...
Se non sto in riga
due occhiaie
tremende
mi castigano

SPECIALE DIMAGRIRE

per chi non ci riesce
le cinque regole infallibili
dei medici di OK





LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

Denti bianchissimi a casa tua: usa così kit, dentifrici e bicarbonato

«Mi piacerebbe esibire una bocca smagliante da star. Ma ho lo smalto giallastro e il mio dentista per sbiancarlo mi ha chiesto una cifra che ora non posso permettermi...»

Amelia B. (Taranto)



Eugenia Rotondella



odontoiatra

Barese, 28 anni, si è laureata con 110 e lode in odontoiatria nel 2001 all'Università degli Studi della sua città. Si occupa soprattutto di ortodonzia e di pedodonzia, la cura dei pazienti in età pediatrica. Collabora con l'Istituto Auxologico italiano. I suoi hobby sono viaggiare, leggere romanzi, vedere film d'autore e seguire il teatro di prosa contemporaneo.

La moda dello sbiancamento furoreggia negli Stati Uniti, ma ormai è arrivata anche in Italia. Tanti vanno a caccia di un sorriso smagliante come le star di Hollywood. Lo stesso per il quale Brad Pitt sorseggia il caffè con la cannuccia e a cui Halle Berry sacrifica i bicchieri di vino rosso.

Lunghe sedute dal dentista? Con quelle, certo, il risultato è più duraturo. Ma oggi sono disponibili molti sistemi fai-da-te per ottenere uno smile raggianti e togliere le macchie lasciate da fumo, caffeina, tè, vino o ciliegie. **I danni ci sono solo se vengono usati in modo improprio o troppo spesso.** Seguendo le indicazioni del dentista, non c'è pericolo.

Le paste e i nuovi gel

Tra i prodotti più diffusi ci sono i dentifrici e i gel, da acquistare sia al supermercato sia in farmacia. La loro azione sbiancante è dovuta

al perossido di idrogeno a bassa concentrazione (intorno al 6%). I dentifrici si usano con lo spazzolino almeno due volte al giorno, mentre i gel vanno applicati con uno spalmatore apposito sui denti lavati, due volte al giorno. **In uno-due minuti rilasciano il principio attivo e in 15 giorni il sorriso torna brillante.** Se esistono con-

troindicazioni? Nessuna: bisogna solo stare attenti a non mettere a contatto il gel con le gengive per non irritarle.

Le striscette adesive

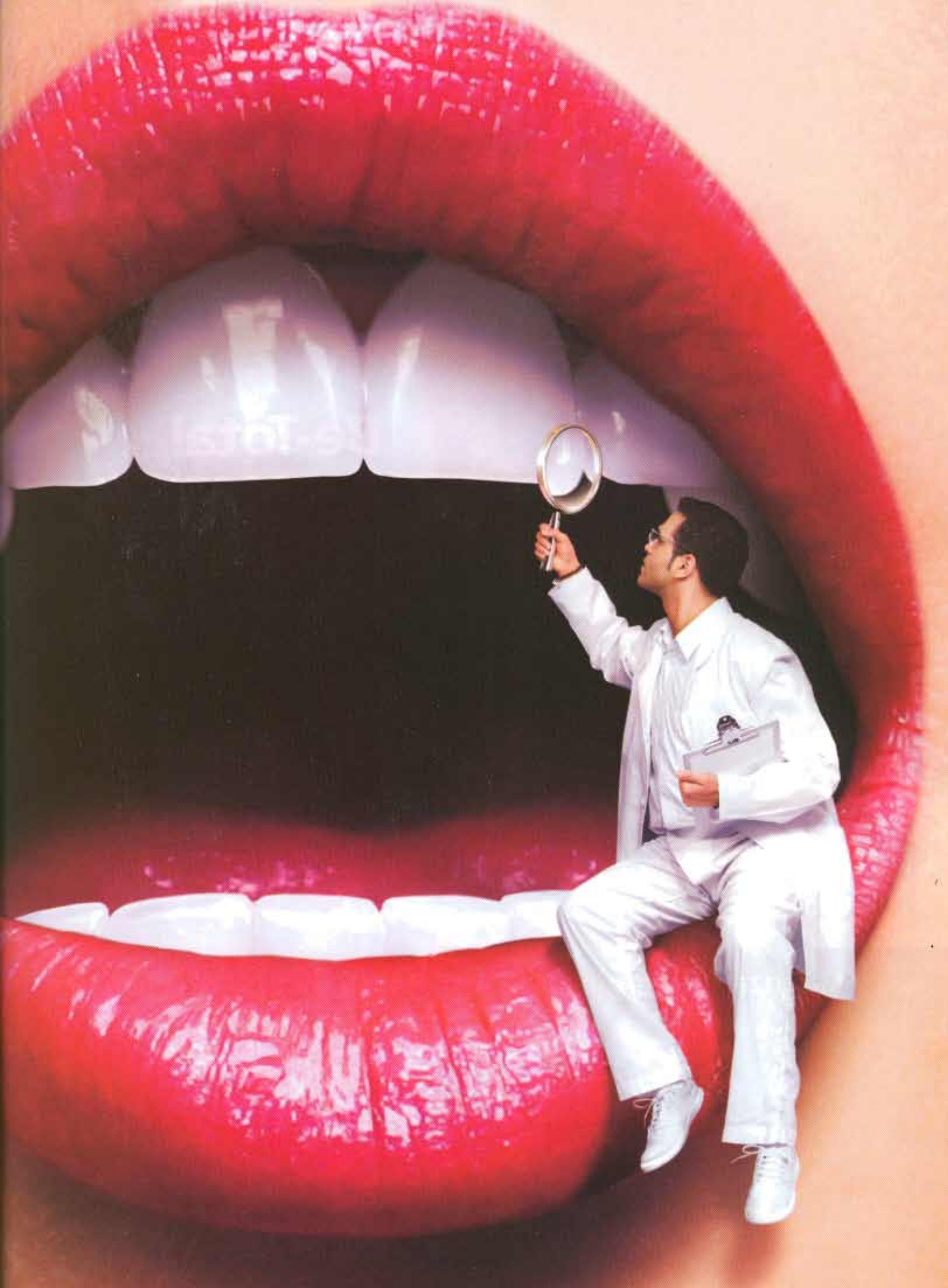
Le striscette adesive da applicare sullo smalto sono fatte di poliacetato trasparente e contengono come sbiancante il perossido di idrogeno, concentrato al 6%. Per

Sorriso alla Julia Roberts? Con lo spazzolino elettrico

Un sorriso alla Julia Roberts? Lo spazzolino elettrico, usato correttamente, aiuta. «Il punto è che esercita una migliore detersione e potenza l'azione sbiancante di un qualsiasi dentifricio al perossido d'idrogeno», spiega Giovanni Dolci (Giovanni.Dolci@ok.rcs.it), direttore del dipartimento scienze odontostomatologiche dell'Università La Sapienza di Roma. «Il più efficace è quello a testina rotonda e a movimento oscillante: da usare, pulendo un dente dopo l'altro, due volte al giorno per non più di due minuti ciascuna. Anche dopo avere effettuato uno sbiancamento nello studio del dentista, è stato verificato che il periodo di riformazione delle macchie sui denti di chi utilizza a casa lo spazzolino elettrico è più lungo rispetto a chi invece usa i tradizionali».

Testo raccolto da Claudio Gattuso





un risultato veloce è consigliabile applicarle contemporaneamente sia sull'arcata superiore che su quella inferiore. **Vanno tenute per mezz'ora due volte al giorno per 15 giorni.** Le strisce si possono usare senza problemi in qualunque momento della giornata, anche usa e getta per una veloce sbiancata prima di un appuntamento, come va di moda negli Usa. Bisogna stare attenti a non toccare le gengive, per non irritarle; per questo non si devono applicare di notte, perché nel sonno potrebbero spostarsi.

Le gomme istantanee

Ce ne sono di vari tipi, disponibili in farmacia ma anche nei punti vendita della grande distribuzione. In genere si tratta di un kit contenente un supporto e delle testine in gomma blu. **Si monta la gomma nel supporto e si lucidano i denti passando la gomma su tutta la superficie.** Se lo smalto è molto macchiato, si fa il trattamento per più giorni di seguito, senza dimenticare però dentifricio e spazzolino. Finito il trattamento, lavarsi bene la bocca con acqua corrente. **Comunque, si tratta di gomme alimentari: anche se ingerite, non provocano alcun rischio.**

Il vecchio bicarbonato

L'antico rimedio della nonna funziona. Non solo: mantiene la saliva al giusto grado di pH (5,5), contrastando l'acidità degli alimenti, e forma uno strato protettivo sui denti. **Se ne versa una piccola quantità sullo spazzolino bagnato e si procede come con il dentifricio, massimo una-due volte a settimana.** Niente abusi, però. Il rischio è di danneggiare smalto e dentina.

Eugenia.Rotondella@ok.rcs.it



Bisagno M.A.



Risponde al mattino.

Se gli episodi di stitichezza sono il tuo problema, prima di prendere un lassativo leggi questi consigli

- Per mantenere la corretta funzionalità dell'intestino è importante arricchire l'alimentazione con acqua e fibre e fare esercizio fisico con regolarità.
- L'azione regolatrice di Euchessina CM si manifesta dopo circa 10 ore dalla sua assunzione.
- Può però accadere che talvolta queste buone abitudini non siano sufficienti, in questi casi episodicamente Euchessina CM a base di Picosulfol ti può aiutare.
- Si consiglia pertanto di assumere Euchessina CM la sera, prima di coricarsi, per ottenere l'effetto alla mattina.

 **MARCO ANTONETTO**
FARMACEUTICI

www.marcoantonetto.it - È un medicinale, leggere attentamente il foglio illustrativo, evitare l'uso prolungato. Se la frequenza supera le 3-4 volte al mese consultare il medico. Sotto i 12 anni consultare il medico. Aut. Pubb. n° 890.

Frigo: chi sbaglia sta fresco!

«Quante discussioni con mia madre e mia sorella per come sistemare carne, pesce, frutta, verdura nel frigorifero. E anche con il medico di famiglia: dice che le uova hanno il guscio poroso e dunque non vanno messe nelle nicchie già predisposte. Incredibile! Non è che ci complichiamo la vita?»

Gianni C. (Foligno)



Fabrizio Pregliasco



virologo

Nato a Milano nel 1959, si è laureato all'Università Statale, specializzandosi in igiene e medicina preventiva e in tossicologia. È ricercatore dell'Istituto di virologia dell'ateneo milanese e responsabile del laboratorio di influenza e infezioni respiratorie acute. Autore di oltre cento pubblicazioni scientifiche, svolge attività di ricerca sulle malattie virali, in particolare sull'epatite e l'influenza. Nel tempo libero fa volontariato a bordo delle ambulanze.

L'inventore del frigorifero avrebbe dovuto ricevere il premio Nobel per la medicina.

Sì, perché questo elettrodomestico rappresenta una sorta di successo evolutivo per la specie umana: ha allungato la vita media, almeno in Occidente. E in Africa si eviterebbero migliaia di morti se ogni famiglia ne avesse uno a disposizione...

Le basse temperature frenano infatti la degradazione dei cibi, che restano mangiabili più a lungo, ed evitano la proliferazione di batteri e quindi di tossine.

Ma, al contrario di quel che si crede comunemente, gli alimenti non dovrebbero essere disposti a caso. La prima regola è separarli uno

dall'altro, tenendoli avvolti o sistemandoli nei barattoli, per evitare la contaminazione tra le diverse cariche batteriche che i vari cibi portano con sé.

Quindi, la collocazione. Nel frigorifero la temperatura è in genere di tre-cinque gradi (il freezer, invece, scende a meno 18). Quasi sempre, però, la temperatura è appena più alta vicino ai cassetti (sistemati normalmente in basso) e diminuisce di circa un grado man mano che ci si allontana.

Vicino ai cassetti

Le **piante già cucinate** possono essere sistemate nell'area meno fredda, basta che siano collocate in contenitori chiusi, meglio se di ve-

- Sette errori comuni da non fare**
-  **IL POLLO** va sempre coperto con pellicola trasparente (o stagnola), o lasciato nella confezione del supermercato.
 -  **LA FRUTTA** va inserita in contenitori con i bordi alti, e possibilmente coperta, per evitare che il succo coli.
 -  **LE VERDURE** crude vanno sempre sistemate in frigo ben lavate e asciugate. Quelle cotte vanno protette e coperte.
 -  **IL PESCE** va lasciato nella carta per alimenti, dentro un sacchetto di plastica. Se è a tranci, va avvolto nella pellicola.
 -  **I FORMAGGI** vanno custoditi, preferibilmente, all'interno di contenitori a tappo, comunque ricoperti di stagnola.
 -  **LE UOVA** non vanno messe nei contenitori agganciati alla porta. Meglio lasciarle nella confezione originale.
 -  **IL LATTE FRESCO** non deve stare nelle nicchie della porta: è il luogo più esposto alle variazioni di temperatura.

tro. Nei cassetti e nei ripiani fino a cinque gradi vanno per non più di una settimana la **verdura** (pulita, per evitare di introdurre batteri) e la **frutta** (l'ideale è lavata e asciugata). Qualche accortezza in più è necessaria per

i frutti sugosi. Il loro liquido, ricco di zuccheri, non deve colare sugli altri alimenti, soprattutto sulla carne, né incrostarsi: è un supporto per la moltiplicazione di miceti. Allora le fette di anguria o di melone, il limone a metà o le fragole devono essere sistemati per esempio su un piatto e ricoperti di pellicola o stagnola.

Lo **yogurt** e le confezioni chiuse ermeticamente possono andare su ogni ripiano.

Nel ripiano più fresco
La zona più fresca è indicata per gli alimenti che sono

Testo raccolto da
Elisabetta Corrà



Ogni quattro mesi pulizia col bicarbonato

Ogni quattro-sei mesi il frigorifero deve essere pulito a fondo. Il **detergente più indicato è il bicarbonato miscolato ad acqua tiepida**, che contiene sodio e combina le proprietà disinfettanti a un'efficace azione antiodore. **Anche l'aceto è utile**, perché disgrega i residui organici e il sottile film di batteri, protozoi e funghi microscopici, i miceti, che colonizzano normalmente ogni frigorifero. **Da evitare invece la candeggina, l'ammoniaca e l'alcol**. È infine molto importante, dopo aver lavato con cura sportelli, ripiani e cassetti, asciugare bene le pareti con un panno in cotone: l'umidità riduce il raffreddamento del frigorifero e predispone alla formazione di cristalli di ghiaccio, che sono un terreno di proliferazione per nuovi batteri.