

CURARSI • PIACERSI
1,90 EURO (IN ITALIA)

• CONOSCERSI
GENNAIO 2004

ASTROBEAUTY 2004
LE PREVISIONI E I CONSIGLI DELL'OROSCOPO EGIZIO

Starline

MONDADORI - RODALE

DIETA DOPOFESTE

Ti depura, scioglie i grassi e non ti fa sentire la fame (-1 taglia in 15 giorni)

Capelli, viso e corpo

Più bella con alghe, fanghi e acqua di mare: fai la talassoterapia a casa tua

ALLERGIE ALIMENTARI
Quando il raffreddore nasce a tavola

SPECIALE PSICO
A PAG. 85

Sul lavoro, a casa, con lui
realizza i tuoi desideri

con il nostro corso di autostima!!!

32

Idee
moda

Vivi lo
stile montagna
in città

fitness

Sulla neve
bruci calorie e
fai il pieno
di energia



Cosa succede al tuo corpo *quando*

...Bevi, corri, mangi, o prendi il sole. Non è solo una curiosità. Sapere significa poter controllare cosa accade nel tuo organismo: dalle calorie che assumi con una fetta di torta al dolce dormire. Complici le ultime ricerche

Quanta fretta! Ma dove corri, dove vai? Se hai messo le ali ai piedi per prendere l'autobus al volo, continua a correre (altrimenti lo perdi). Ma se sei diventata una maratoneta per mantenerti in forma e magari perdere qualche chilo, fermati un attimo, prendi fiato e leggi questo articolo. Sai che cosa succede al tuo corpo quando ti dedichi al *jogging* o al *fit-walking*? Come reagiscono i tuoi muscoli, il tuo cuore, i tuoi polmoni? Se pensi che conoscerlo non ti serve a nulla, devi ricrederti. Non si tratta di puro nozionismo, ma d'informazioni utili a trovare una marcia in più, per correre nella maniera "giusta", più funzionale al tuo organismo. Altra rifles-

sione, in questo clima di feste che invita ai peccati di gola: come risponde il tuo corpo all'arrivo di una bella fetta di torta o di panettone? Ingrassa, certo, ma non solo. Il dolce scatena la "chimica del benessere" e provoca delle reazioni organiche davvero impensabili. Tant'è che è impossibile resistere alla tentazione del dessert a fine pasto, anche se ti sei concessa un pranzo completo.

Sei situazioni tipo sotto i nostri riflettori

Per aiutarci a conoscere meglio i meccanismi segreti che animano i tuoi desideri (compreso quello di dormire di più) *Starbene* ha spinto il suo sguardo indagatore su sei situazioni-tipo della vita di tutti i giorni. E ha raccolto le

osservazioni curiose di sei esperti, tesi alla scoperta di quella meravigliosa macchina che è il corpo umano. Qualche anticipazione? Scoprirai che il vino e, in genere, le bevande alcoliche fanno impennare la frequenza cardiaca, con una media di circa dieci battiti in più al minuto. Che dormire a lungo durante il week-end, nell'illusione di recuperare il sonno perduto, non fa altro che affaticare il cervello, "costretto" a sognare di più. Che il sole di alta quota fa male alla pelle quanto quello del mare. Che quando sei innamorata... Già, che cosa succede quando "cadi in amore", come dicono gli anglosassoni? Se hai appena perso la testa per qualcuno, il riquadro qui sotto ci sembra un buon inizio... Con tanti auguri per il tuo "lui"



Innamorarsi scatena un neurotrasmettitore cerebrale: la dopamina.

Che euforia quando t'innamori!

● **Che cos'è quel batticuore**, quell'eccitazione fisica e mentale, quella fantastica sensazione di toccare il cielo con un dito? La risposta è iscritta nella cosiddetta "*love map*", la mappa dell'amore non ancora completata e al cui disegno lavorano ogni giorno migliaia di ricercatori esperti nel campo delle neuroscienze.

● **«È difficile spiegare con esattezza che cosa succede nel cervello umano** quando è sopraffatto da quella grande emozione chiamata amore», spiega il professor Gian Luigi Gessa, direttore del dipartimento di neuroscienze Bernard B. Brodie dell'Università di Cagliari. «Sappiamo che la molla del desiderio scatta

contemporaneamente alla liberazione di *dopamina*, un neurotrasmettitore cerebrale che innerva le aree del *sistema limbico* del cervello e che spiega, in parte, la "chimica dell'attrazione sessuale". Molti punti, però, restano oscuri».

● **L'unica cosa certa è che il rilascio di dopamina nel nucleo accumbens del sistema limbico** è molto simile a quello che si registra nel corpo umano in seguito all'assunzione di cocaina o anfetamine. Non a caso si equipara spesso l'amore (o meglio, la prima fase dell'innamoramento) a una specie di droga, in grado di tenerci "su di giri". Non dicevano forse le nostre nonne "drogata d'amore"?

Quando mangi L'INSALATA



Non esagerare: puoi irritare l'intestino!

■ **COSA SUCCUDE.** Sei una patita delle insalatone che nutrono ma non ingrassano? «L'insalata fornisce nutrienti in quantità modesta», spiega il dottor Giacomo Fiori, specialista in scienza dell'alimentazione. «Presenta infatti una percentuale di acqua che va dall'85 al 95 per cento, minore per le varietà a foglia piccola (*radicchio, rucola, soncino*), maggiore per quelle a foglia larga, come la *lattuga, l'indivia* e la *scarola*. Il restante 15-10 per cento è composto da fibre insolubili, come la *cellulosa* e l'*emicellulosa*, che non vengono assorbite, ma danno un precoce senso di sazietà. Quanto alle vitamine e ai sali minerali, l'apporto è inferiore a quello normalmente enfatizzato».

■ **SE PERÒ ESAGERI.** Ridurre il pasto a un'insalatona, o mangiare solo "verde" è eccessivo. Perché troppe fibre vegetali irritano le pareti dell'intestino e stimolano in modo eccessivo la peristalsi intestinale. Il rischio? Gonfiore addominale, diarrea e meteorismo, specie se soffri di *colite spastica* o di *diverticoli*, la formazione di anse intestinali nelle quali la verdura ristagna.

Consiglio
ASTUTO

Insalate per antipasto? Buona idea, se desideri perdere qualche chilo. Ma attenzione a non trasformarti in un'"erbivora" perché troppe scorie vegetali rallentano l'assorbimento di nutrienti importanti per la salute. Occhio anche a consumare solo insalata fresca (la *vitamina C* si degrada subito!) e a non mangiarla scondita perché la *vitamina A* è liposolubile e ha bisogno di essere veicolata dai grassi. Non dimenticare l'olio extravergine.



Quando cominci a CORRERE



Se non sei allenata produci subito l'acido lattico.

■ **COSA SUCCUDE.** «Correre determina delle immediate modificazioni a livello dell'apparato respiratorio, muscolare e cardiocircolatorio», spiega il dottor Stefano Aglieri, medico dello sport. «Se sei una sedentaria, nel giro di un quarto d'ora avrai un accumulo di *acido lattico* a livello della muscolatura periferica, causa di dolori alle gambe. Non solo. Per incamerare più ossigeno il respiro diventerà presto affannoso e il cuore "balzerà in gola" per la fatica di dover pompare più sangue del solito. Se invece sei allenata, entrerai in affanno dopo 40-50 minuti, l'acido lattico si formerà più tardi e verrà smaltito prima».

■ **SE PERÒ ESAGERI.** Chi pratica jogging saltuariamente va spesso incontro a microtraumi delle fibre muscolari, e a vere e proprie tendiniti, a carico soprattutto del *tendine di Achille*. A risentirne sono anche le articolazioni, non abituate a sostenere uno sforzo prolungato. Se poi chi esordisce nella corsa è in sovrappeso, l'impatto col terreno può portare a un sovraccarico articolare, con sofferenza del menisco, l'articolazione delle ginocchia.

Consiglio
ASTUTO

Se sei un esordiente, per "regolarti" nella corsa, imposta un *cardiofrequenzimetro*: ogni volta che superi il limite darà l'allarme. L'ideale è non superare il 70 per cento della frequenza cardiaca massima, calcolata sottraendo a 200 il numero degli anni. Se per esempio hai 30 anni, dovrai impostare il limite 119 battiti al minuto, che corrisponde al 70 per cento di 170. Se invece sei già una jogger sappi che per bruciare calorie (500 in 45 minuti) conta più la resistenza della velocità.



Se prendi tanto SOLE



Il riflesso della neve accentua i raggi del 40%.

■ **COSA SUCCUDE.** Anche il sole di montagna è malandrino. «Mentre scii o ti riposi all'aperto, gli *Uva* e gli *Uvb* penetrano nella pelle e colpiscono i *fibroblasti*, le cellule del derma che, grazie alla sintesi di *collagene* ed *elastina*, compongono l'impalcatura elastica», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano. «Per difendersi dall'aggressione dei temibili raggi la pelle comincia a creare uno scudo di *melanina*, il pigmento responsabile dell'abbronzatura. È formata da granuli finissimi, prodotti dai *melanociti*, cellule con tante ramificazioni nell'epidermide che però affondano nel derma».

■ **SE PERÒ ESAGERI.** Il velo di tintarella che comincia a formarsi dopo la *fase eritematosa* (quella in cui il viso diventa rosso) dura due-tre giorni al massimo. Se però continui a esporti al sole senza protezione la *melanina labile* (così si chiama la prima fase della colorazione) lascia il posto a un'abbronzatura più profonda e duratura. Lo scotto da pagare però è alto: rughe, macchie e secchezza cutanea sono gli effetti visibili di una situazione di sofferenza.

Consiglio
ASTUTO

Quando parti per la settimana bianca, ricordati d'infilare in valigia delle creme solari specifiche per il viso che siano in grado di proteggere la pelle dagli *Uva*, dagli *Uvb* e dai raggi infrarossi (indicati sulla confezione con la sigla *IR*). Quest'ultimi sono responsabili della fastidiosa sensazione di calore che causa rossore e vasodilatazione (e se soffri di *couperose*, sono guai!). Utile è anche rinfrescare il viso vaporizzando spesso sulla pelle dell'acqua termale spray.

