a cura di Chiara Dall'Anese

FITNESS

Posso avere un collo di cigno?

Ci sono esercizi che aiutano a ridurre il doppio mento? *Sofia, Mantova*
Risponde MARCELLO LABADIA, master trainer di Roma

Le cause del doppio mento sono duplici. La prima è un eccesso di peso corporeo, che porta ad un incremento del grasso sotto la gola, e la seconda è il rilassamento di un ampio muscolo del collo chiamato platisma. La soluzione? Dieta ferrea e un semplice esercizio.
Appoggia il pollice sotto la punta del mento e abbassa la mandibola, opponendo resistenza con il dito. Quattro serie da 15 ripetizioni, e in un mese si vedranno notevoli miglioramenti.

QUAL È IL SEGRETO DI UN LATO B PERFETTO?

Come mi alleno per avere un sedere tonico e sexy? *Milly, Frosinone*

Tra i migliori sport ci sono i pattini in linea, i RollerBlade. Il movimento di spinta, che consente velocità notevoli, crea uno stress sui glutei, quadricipiti e addominali, tale da fargli acquisire uno spessore e un tono eccezionali. Se gli allenamenti durano più di 30 minuti, alleni anche fiato, cuore e resistenza.

MODA

Risponde COSTANZA AQUILINI, stylist di Natural Style

Come si veste la testimone?

Mia sorella si sposa, e io sarò la sua testimone. Lei indosserà un abito bianco avorio in pizzo, molto classico. Io pensavo di optare per un tailleur gonna, ma sono indecisa sul colore: quale mi consigliate? La cerimonia è alle 17, in una piccola chiesa in collina. *Giovanna, Siena*

Ti consiglio di evitare tutti i toni neutri come il beige o il cipria, che si avvicinerebbero troppo all'abito nuziale di tua sorella. Perché non punti su una tinta brillante? Un blu carta da zucchero, per esempio, potrebbe essere l'ideale. È elegante e non è mai eccessivo. Un'altra opzione da considerare è l'arancione zucca. Sarà molto gettonato in questo autunno.

Oso unghie supercolorate?

Gli smalti in nuance pop sono riservati alle giovanissime, o sono "concessi" anche dopo i 50? *Caterina, Castelnovo di Sotto (RE)*

Ovviamente dipende dallo stile della cinquantenne che li porta! Comunque non oserei tinte troppo fluo e tonalità come il turchese, il giallo o il verde. Preferirei invece un classico rosso corallo, un fucsia o un arancione pieno, preferibilmente dall'effetto opaco.

BELLEZZA

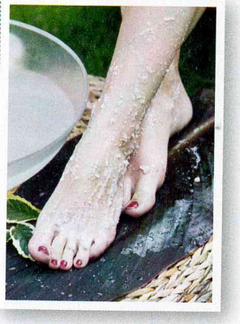
C'è un'alternativa alla classica maschera?

Ho capelli spenti e sfibrati: mi consigliate il massaggio ayurvedico per rinvigorirli? *Melania, Caltanissetta*
Risponde MARIANGELA DI NUNZIO, operatrice di massaggi ayurvedici di Firenze

Il massaggio ayurvedico è ottimo per i capelli indeboliti. Dura circa 35 minuti. I risultati si vedono già dalla prima seduta, ma per avere un capello rigenerato in genere se ne consigliano almeno tre o quattro.
Per essere certi di affidarsi a un professionista serio, che abbia la giusta competenza e usi solo oli naturali, il consiglio è di rivolgersi a una scuola di Ayurveda, facendosi indicare gli operatori attivi nella propria zona.

Come mi prendo cura delle radici?

Ho visto in farmacia diversi prodotti per trattare i talloni dei piedi screpolati. Ci sono, in alternativa, rimedi naturali per questo inestetismo? *Simonetta, Catania*
Risponde GIULIA PENAZZI, cosmetologa di Imola



Si può miscelare succo di limone in parti uguali con olio di oliva, agitando bene prima dell'uso. Si stende sui piedi con massaggio lasciando in posa 10 minuti, e quindi si copre con un asciugamano di spugna bagnato con acqua calda, lasciandolo finché non si raffredda.
Si prepara un bagno con acqua tiepida e sale grosso naturale (due cucchiai). Si gratta con la pietra pomice la pelle secca, si sciacqua, si asciuga e si massaggia con olio di jojoba addizionato con qualche goccia di olio essenziale di sandalo.

SALUTE

Come evito la colica?

Soffro di calcoli renali e il medico mi ha raccomandato di bere due litri d'acqua al giorno. Posso sostituirla con bevande light e tè in bottiglia? *Silvia, Piadena (CR)*
Risponde GUIDO GIUSTI, responsabile Stone Center di Humanitas

No, perché è dimostrato che queste favoriscono la formazione di calcoli. Meglio aumentare l'introito di frutta e/o minestre. Limiti sale e proteine animali (quindi la carne), che aumentano il rischio di calcolosi, e cerchi di frazionare l'introito di liquidi in tutto l'arco della giornata, anche prima di andare a dormire la notte, periodo in cui per otto ore non si beve.

Cos'è quello strano mal di schiena?

Da alcune settimane ho un fastidioso dolore al coccige. Può essere colpa delle ballerine senza tacco che porto negli ultimi mesi? Quali esami devo fare? *Marina, Grosseto*
Risponde NORBERTO CONFALONIERI, chirurgo ortopedico di Milano

Escluderei che la causa siano le scarpe basse. Il coccige è un gruppo di vertebre rudimentali poste alla fine dell'osso sacro. Pur non possedendo funzioni fisiologiche di rilievo, può provocare dolori fastidiosi (coccigodinia). A causarli, di solito, sono la radicolopatia lombosacrale di tipo sciatalgico (patologia delle radici dei nervi lombari e sacrali) e i traumi: quello del parto, per esempio, può scatenare il dolore anche dopo qualche anno. Per escludere la presenza di patologie (es. cancro del retto) bisogna eseguire esami specifici: digitopressione del coccige, radiografia o ecografia. La terapia può prevedere manipolazioni delle vertebre coccigee, infiltrazioni di corticosteroidi e anestetico o cicli di onde d'urto.

le domande imbarazzanti ?

Una bocca a prova di bacio?

Quali sono le strategie efficaci per avere sempre un alito fresco? Gli spray ad aloe, menta o salvia sono utili? *Anna, Torino*
Risponde ALESSANDRO NANUSSI, docente di odontoiatria all'università di Milano Bicocca

Il problema dell'alitosi è costituito in parte dal timore (che hanno tutti) di non avere l'alito fresco, in parte da una situazione effettiva di cattivo odore. Varie malattie (respiratorie, carie, parodontopatie) si manifestano con problemi dell'alito. È inutile, o dannoso, cercare di coprire con aromi, che si sommano all'odore base con effetti a volte peggiori. Meglio risalire alla causa con una visita odontoiatrica. Ed evitare i cibi speziati, ma soprattutto il fumo.

Devo rinunciare alla mia passione?

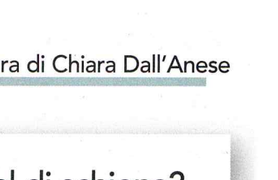
Ho la pelle secca. Mi hanno detto che potrebbe essere colpa dei sei caffè che bevo tutti i giorni... è vero? *Michela, Motta di Livenza (TV)*
Risponde RICCARDA SERRI, dermatologa di Milano

Non è detto che la colpa sia dei caffè. Anzi: gli ultimi studi scientifici stanno rivalutando questa bevanda. Attenzione, invece, alla dieta: eviti merendine, focacce e pizzette, sughi conservati, grassi animali, zucchero bianco. Via libera invece a frutta e verdura di stagione, cereali e farinacei, pesce e soia, olio di oliva, poco formaggio, meglio se di capra o pecora.
Pulisca la cute con un detergente e il pannetto di microfibra per viso, e applichi cosmetici idratanti a base di lipidi vegetali e vitamine. Eviti quelli ricchi di vaselina, paraffina e siliconi.

ALIMENTAZIONE

E se il latte non piace?

Non amo formaggi e latticini: in quali altri alimenti trovo il calcio per rinforzare le ossa? *Nadia, Cassino (FR)*
Risponde MARIA LUISA BRANDI, endocrinologa di Firenze, autrice di *L'osteoporosi non ce la voglio avere* (Giunti)



Il calcio si trova anche in altri alimenti. Uno molto semplice è l'acqua ricca di calcio. Altri sono la frutta secca, il latte di soia, alcuni vegetali, come la rucola, la salvia, il prezzemolo, il basilico e la lattuga. L'importante è individuare quelli che incontrano i propri gusti.

Posso vivere di scatolette?

Mangio spesso il tonno in lattina, perché non ho tempo per preparare quello fresco. Mi garantiscono un buon apporto di omega 3? *Ada, Firenze*
Risponde ANDREA POLI, farmacologo di Milano, presidente di Nutrition Foundation of Italy

Pur non essendo, a differenza di salmone, sgombri o sardine, uno dei pesci più ricchi di acidi grassi Omega 3, il tonno rappresenta comunque una buona fonte di queste preziose sostanze. Una dieta ricca di tonno "in scatola" può quindi supplire a un'alimentazione in cui il pesce fresco non è molto presente.