

FAI UN USO CORRETTO DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI



**Vitamine, ma
senza esagerare**

Quanto servono gli integratori alimentari? Ne sentiamo parlare ovunque e spesso, in modo molto naturale, come se non assumere un elemento con l'alimentazione, per poi integrarlo con una pillolina fosse la cosa più naturale e semplice del mondo. Ormai le scatolette degli integratori sono più o meno in ogni casa, a disposizione di chi ha bisogno di un qualcosa di particolare (ad

esempio la vitamina B12 per i vegani) ma anche, di chi semplicemente ne fa ciclicamente uso, per garantirsi un presunto benessere. Il punto è che gli integratori non sono caramelle, anche se le persone tendono ad assumerli con troppa facilità. Contro gli integratori sono insorti il Gruppo di Lavoro Salute e qualità della vita della Federazione Italiana Scienze della Vita (Fisv) con la Società Italiana di Farmacologia (Sif) e

altre cinque società scientifiche, come anche il Journal of the American Medical Society (Jama). Pare che la reperibilità di questi prodotti sia troppo semplice, perché chiunque può acquistarli in farmacia, in erboristeria e nei supermercati, senza alcuna ricetta. Gli esperti si chiedono se il bisogno degli integratori sia reale e chiedono di far luce sugli effettivi benefici, ma anche sui pericoli dati da utilizzi. ●

UN PORTALE CONTRO LE FAKE NEWS

La bufala dilaga a una velocità incontrollabile, causata da creduloni facilmente plagiabili e persone che credendo di trovarsi davanti a una notizia tosta, la pubblicano per catturare l'attenzione. Le fake news fanno danni, quando ci imbattiamo in pseudo notizie riguardanti la salute. Secondo il Censis, un italiano su tre usa la rete per ricercare notizie sulla salute e il 90,4% cerca sintomi o malattie! Purtroppo, però, la rete è invasa da fake news in tal senso. A questo proposito, il portale dell'Iss ha creato una sezione dedicata alle fake news, con tanto di smentite documentate da spiegazioni scientifiche.



LE CONSEGUENZE DELLA CANNABIS

Se vengono fumati già in età adolescenziale, gli spinelli danneggiano irrimediabilmente il cervello. Lo studio, pubblicato su Pnas e firmato da un team internazionale, ha analizzato negli anni più di mille ragazzi neozelandesi. I risultati sono preoccupanti: chi tra loro aveva iniziato a fumare la cannabis in età adolescenziale continuando nel tempo, ha mostrato un calo del quoziente intellettivo dell'8%, oltre a problemi di attenzione e memoria. Contrariamente, chi ha iniziato a fumare quando lo sviluppo del cervello era terminato, non ha risentito di particolari problemi.



SMART LIFT, UN MIGLIORAMENTO NON INVASIVO

Mi piacerebbe dare un tocco di giovinezza al mio viso senza fare nulla di invasivo.

Quale intervento potrebbe essere consigliato e quali sono i suoi effetti collaterali?



Risponde il dott. Sergio Noviello, medico estetico e chirurgo estetico, direttore sanitario di Milano Estetica cosmetic surgery & medical SPA

Biglietto da visita di ognuno di noi, il viso è continuamente esposto ad agenti ambientali e trasmette, più di ogni parte del corpo, i sentimenti che proviamo e purtroppo, anche i segni del passare del tempo. Oggi grazie allo Smart Lift, però è possibile intervenire in modo non invasivo. Con poche sedute da effettuare velocemente anche in pausa pranzo e senza l'utilizzo di anestesia, la pelle riacquista tono, elasticità e luminosità. Si tratta di una tecnologia che consente anche a chi non vuole sottoporsi a un intervento chirurgico, di non

rinunciare ad un ringiovanimento concreto di viso, collo e décolleté mediante l'utilizzo degli ultrasuoni microfocalizzati ad alta intensità (HIFU). Questi ultrasuoni riattivano la produzione di collagene e rigenerano la cute in modo profondo, agendo anche sul tessuto sottocutaneo e sullo SMAS (sistema muscolo aponeurotico superficiale). Gli unici effetti collaterali sono rappresentati in genere da un moderato arrossamento della parte e qualche piccolo rigonfiamento, che è possibile nascondere con il make-up, prima di tornare alle attività quotidiane.

