

# VIVER SANI

di Grazia Semeraro

## PER UNA MIGLIORE QUALITÀ DELLA VITA, FAR TESORO DEI CONSIGLI DELL'ADUC

### > CALVIZIE: I RIMEDI? LEGGENDE METROPOLITANE!

Roma, 6 novembre 2002.

"Lasciate ogni speranza, voi ch'intrate".

Ci siamo permessi di citare il Sommo Poeta (sperando di essere perdonati) per affrontare un tema che interessa il 48% dei maschi: la calvizie.

"Intrare" nel club dei calvi significa lasciare ogni speranza di uscirne. Non sappiamo perchè, forse in coincidenza con la caduta delle foglie che sembra determini un aumento della perdita dei capelli, in autunno il problema si propone: sono efficaci i prodotti contro la caduta dei capelli e per la loro ricrescita?

Non ci risulta che un calvo riacquisti la capigliatura utilizzando i vari pro-

dotti in commercio -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- e il motivo è semplice: non è possibile. La perdita dei capelli ha diverse motivazioni, dalla componente genetica, all'età, alla produzione ormonale, allo stress, ad una cattiva alimentazione, ad un'alterazione della funzionalità epiteliale.

Se in qualche modo è possibile limitare i danni dovuti a situazioni contingenti (stress, alimentazione, ecc.), ben diverso è il caso di situazioni legate a fattori come l'età o le caratteristiche genetiche.

In commercio, oltre a shampoo, lozioni o balsami, vi sono anche prodotti farmaceutici, come il minoxidil e il finasteride, che danno qualche risultato ma che devono essere usati per lunghissimi periodi o per sempre.

Rivolgersi ad un dermatologo è sempre cosa utile, con un'avvertenza: i soldi spesi per prodotti che fanno ricrescere i capelli non sono proprio ben spesi, è bene saperlo.

Comunque diamo il benvenuto a tutti i nuovi adepti al club dei calvi.

### > LATTE ARRICCHITO: A CHI SERVE? AI PRODUTTORI! SCEGLIERE QUELLO FRESCO

Roma, 20 novembre 2002.

Il latte come si sa è un alimento completo, con proteine, zuccheri, grassi, sali minerali e vitamine, e a basso costo.

In commercio, però, si trovano confezioni di latte arricchiti con vitamine. Servono?

Non proprio - dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- perchè tutte le vitamine sono presenti nel latte, ovviamente in quantità differenti.

L'aggiunta di vitamine ha finalità essenzialmente commerciali, serve cioè ad aumentare il prezzo di vendita del prodotto.

Insomma agli industriali del settore non basta triplicare il costo del latte, dal produttore al consumatore (alla stalla il latte è pagato 0,36 euro e al consumatore è venduto mediamente a 1,15 euro), ma vogliono di più: ecco allora il latte arricchito che fa ricco chi lo produce.

Ai consumatori non serve visto che il consumo di latte e un'alimentazione equilibrata, apportando tutte le vitamine necessarie.

In Italia il 60% del latte consumato è a lunga conservazione e non ne comprendiamo il motivo, visto che in commercio ci sono tipologie di latte che durano più dei fatidici quattro giorni. Oltretutto il latte a lunga conservazione sa di cotto, ha una minore quantità di vitamine e rende il calcio meno assorbibile.

Un invito a tutti è dunque quello di acquistare latte fresco!

Un'ultima informazione per i consumatori: la pellicola, che si forma durante il riscaldamento del latte e non piace ai bambini, è ricca di proteine e calcio, gettarla è uno spreco di sostanze nutrienti, per evitarla si può coprire il recipiente o agitare il latte con un mestolo.

