

CORPORE SANO

rassegna a cura di **Grazia Semeraro**

L'ADUC REGALA PILLOLE PREZIOSE PER STAR BENE!

FARMACI E SPORT: CREATINA A RISCHIO CANCRO

Mostrare un corpo armonioso è l'obiettivo agognato da molti. Alcuni non esitano ad usare sostanze stimolanti. Purtroppo per costoro, l'Agenzia francese per la sicurezza sanitaria degli alimenti (Afssa), ha ufficialmente preso posizione in relazione ai rischi inerenti l'assunzione della creatina, uno degli integratori alimentari più diffuso. L'uso prolungato di questa sostanza può avere effetti cancerogeni, sperimentati sia in vitro che in vivo. La creatina è un amminoacido presente nei muscoli dei mammiferi che fornisce l'energia necessaria alla contrazione muscolare, migliora la massa muscolare e le prestazioni sportive. Per questo è un prodotto largamente usato da coloro che praticano sport. Si calcola che il 50% degli sportivi che partecipano ai giochi olimpici ne faccia uso, ma la creatina è largamente utilizzata anche nelle palestre, dai lottatori, da tennisti, dai canottieri e dagli sciatori. Non si sono mai osservate carenze di creatina nel corpo umano, perciò l'assunzione aggiuntiva ha l'esclusiva motivazione di dare una "carica" in più, svolgendo, di fatto, un effetto simile a quello delle droghe. Con effetti non proprio auspicabili.

Roma, 2 giugno 2003

CELLULITE: LE CREME SONO EFFICACI?

La cellulite che imperversa è il terrore di molte signore. Che fare? Il mercato offre una serie di creme dagli effetti... miracolosi. Ma funzionano le creme anticellulitiche? Tempo

fa l'associazione di consumatori francese 60 millions de consommateurs - dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- ha testato 10 famose creme su 220 donne, età fra 18 e 50 anni, per un periodo di 4 settimane, mentre su un altro gruppo è stata provata una normalissima crema (test di confronto o placebo). Le signore sono state seguite da esperti che hanno valutato gli effetti dei massaggi, con le creme anticellulite e con quella placebo. I risultati sono stati positivi, sia per le une sia per le altre, il che significa che più che le creme sono i massaggi che possono ridurre la cellulite. Non poteva che essere diversamente: i cosmetici, proprio per loro definizione, agiscono solo sullo strato superficiale della pelle (altrimenti sarebbero dei farmaci) e la cellulite è un fenomeno che ne coinvolge lo strato interno e profondo. Insomma basta massaggiare regolarmente la parte interessata per avere qualche effetto. Il che non può che portare beneficio anche al portafoglio, non alleggerito da improbabili creme.... miracolose.

Roma, 4 giugno 2003

CARIE: LAVARE I DENTI SUBITO DOPO I PASTI? NON SEMPRE!

La corretta igiene orale è fondamentale per evitare la formazione delle carie, il processo distruttivo che colpisce i denti. I principali responsabili sono i batteri che trasformano i residui alimentari, in particolare gli zuccheri, in acidi che attaccano il dente, demineralizzandolo e avviando il processo carioso. E' quindi importante lavare i denti prima che si formino le sostanze acide, cioè subito dopo i pasti. Abitudine consigliata da tutti gli odontoiatri, ma uno studio dell'U-

niversità di Gottingen (Germania) ha avanzato qualche dubbio. I ricercatori universitari sostengono, infatti, che se si assumono bevande e cibi acidi (es. pomodori, arance, ecc.) è meglio aspettare mezz'ora prima di lavare i denti, altrimenti si rischia di intaccarne lo smalto. Questo perché i cibi acidi rendono più "molle" lo smalto e lo spazzolino, con la sua azione meccanica, può graffiarlo ulteriormente, avviando il processo carioso. A casa o al ristorante, occorrerà avere una lista dei cibi e delle bevande acide e comportarsi di conseguenza...

Roma, 17 luglio 2003

CREME SOLARI: LA PROTEZIONE TOTALE NON ESISTE

Crema solare a "protezione totale" o a "schermo totale". Sono espressioni che non hanno alcun significato, per il semplice fatto che se fosse vero non ci si dovrebbe abbronzare minimamente, mentre un "velo" di abbronzatura c'è sempre. Ora anche in sede europea il Colipa (l'Associazione europea dei cosmetici) ha eliminato questa dizione, perché ingannevole, e ha ridefinito i valori di protezione delle creme solari. La capacità di protezione "altissima" va da 16 a 20, "alta" da 11 a 15, sotto tali valori diminuisce rapidamente. Ricordiamo che la crema può essere eliminata in tutto o in parte dai bagni o dal sudore e che va nuovamente applicata a meno che non sia "resistente all'acqua". Le creme sono formate da una emulsione di acqua e grassi, quindi soggette a deteriorarsi con il calore; non lasciate il contenitore esposto al sole sulla spiaggia: la protezione potrebbe diminuire rapidamente.

Roma, 14 agosto 2003