@ Qual è la tua peggiore abitudine? Partecipa al nostro sondaggio: va su **http://forum.donnamoderna.com** e clicca "Salute e benessere".

DOSSIER

Sai quanto rischi?

21 CASI E IL LORO GRADO DI PERICOLO

inserto da staccare

Nella vita di tutti i giorni capita spesso. Di mangiare un alimento scaduto, andare a letto senza essersi struccate, smettere di prendere l'antibiotico prima del previsto. Rimane il dubbio di non aver fatto la cosa giusta, ma poi si lascia correre. Qui facciamo, con gli esperti, un po' di chiarezza. Perché in qualche caso non ci sono conseguenze, in altri invece è meglio fare più attenzione. Per guadagnare in salute

di **Simonetta Basso**, illustrazioni di **Costanza Favero**

Sedersi sulla tavoletta della toilette di un locale pubblico

Al ristorante, al cinema o all'autogrill è decisamente sconsigliato servirsi della toilette senza aver prima adeguatamente protetto, con copriasse usa-e-getta o fazzolettini, la tavoletta del wc. «C'è il rischio concreto di prendersi una cistite o una vaginite per la contaminazione da batteri fecali, come streptococchi e enterococchi» spiega Stefania Piloni, specialista in ostetricia e ginecologia. «Ma il vero guaio sono i virus, più insidiosi. Proprio per contatto si trasmette per esempio l'herpes o la clamidia, un batterio che si comporta come un virus. È più difficile, ma possibile, contrarre sempre in questo modo il famigerato papilloma virus».

Cosa evitare Non serve adottare tutte le precauzioni nella toilette al mare, se poi ci si scambia il costume con le amiche. Questo gesto è una corsia preferenziale per il papilloma, per via del contatto prolungato, del materiale sintetico e del fatto che l'indumento, anche se pulito, raramente è igienizzato, cioè lavato in lavatrice a più di 30 gradi con detersivi specifici.

GRADO DI RISCHIO
1 2 3 4 5

Passare continuamente da una dieta all'altra

Su e giù dalla bilancia, su e giù con il peso: è la sindrome dello yo-yo, tipica di chi alterna diete dimagranti a periodi in cui si lascia andare e recupera subito i chili persi. Vediamo che cosa succede e perché è meglio evitarla. «Con la dieta, oltre alla massa grassa si perde inevitabilmente anche un po' di massa magra (muscolo); invece i chili che si riprendono dopo aver finito la dieta sono quasi essenzialmente di grasso» Patrizia Bollo, dietista. Rispetto alle cellule dei muscoli, quelle di grasso consumano una quantità inferiore di energia per le loro funzioni vitali (metabolismo basale). Se la cosa si ripete spesso, il metabolismo basale cambia: in pratica il nostro fabbisogno calorico diminuisce. Ecco perché, quando ci si mette a stecchetto per l'ennesima volta, l'ago della bilancia non scende più come prima».

Cosa evitare Lo yo-yo è ancora più pericoloso se è presente anche un solo fattore di rischio delle malattie cardiovascolari: ipertensione, dislipidemie (alti livelli di colesterolo e/o trigliceridi nel sangue), diabete, obesità.

GRADO DI RISCHIO
1 2 3 4 5

Eliminare lo zucchero a favore degli edulcoranti

Le bevande light, le caramelle senza zucchero, l'aspartame nel caffè: zero calorie e tanta dolcezza. «Troppa direi» precisa Patrizia Bollo, dietista. «Gli alimenti che contengono i sostituti dello zucchero hanno in genere un tenore di dolcezza elevato». E poi, visto che "tanto non fanno ingrassare", si tende a esagerare. Una bibita gassata senza zucchero, però, resta comunque ricca di coloranti e additivi. «Insomma, non bisognerebbe utilizzarli sempre, ma solo una volta ogni tanto» prosegue Patrizia Bollo. Attenzione anche all'etichetta, perché non sempre "senza zucchero" vuol dire zero calorie. «Un conto sono gli edulcoranti, come aspartame, saccarina, acesulfame e sorbitolo, altra cosa i dolcificanti» avverte Giuseppe M. Rovera, specialista in scienze dell'alimentazione. «Fruttosio, lattosio e maltosio hanno un potere calorico abbastanza elevato e sono controindicati per i diabetici».

Cosa evitare Consumare più di due alimenti al giorno contenenti sorbitolo. Si rischia la dissenteria.

GRADO DI RISCHIO
1 2 3 4 5