



# Salute e Benessere

## Alimentazione

### MERENDINE industriali: vediamoci chiaro

I produttori di merendine le pubblicizzano come "equilibrate e salutari", eppure gli esperti sono scettici sulla loro "bontà" e non si stancano di raccomandarne un consumo moderato. Per sciogliere i dubbi delle mamme, per guidarle alla scelta del prodotto migliore, per sfatare i pregiudizi, è nato il sito internet [www.merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it). Chi vuole avere una guida per un consumo più responsabile, può entrare e cliccare sul menu "Approfondimenti": troverà un elenco di esperti ai quali rivolgere le domande via e-mail (basta cliccare sul nome). Il sito, infatti, è stato realizzato con il sostegno dell'**Aidi, l'Associazione Industrie Dolciarie Italiane**, che rappresenta le maggiori aziende italiane produttrici di dolci da forno e si avvale di grandi esperti della nutrizione, fra cui **Michelangelo Gianpietro**, medico dello Sport specializzato in Scienza dell'Alimentazione e docente di "Dietologia dello Sport" all'Università di Modena e Reggio Emilia e **Amleto De Amicis**, biologo specializzato in Scienza dell'Alimentazione, dal 1975 ricercatore all'**INRAN, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione**.

**I PRO E I CONTRO** Da una ricerca coordinata dalla **FoSAN (Fondazione per lo Studio degli Alimenti e della Nutrizione)** e realizzata in collaborazione con l'**Inran**, con università e ospedali su un campione di circa 1.000 ragazzi, maschi e femmine tra i 6 e i 15 anni, è emerso che le merendine confezionate apportano meno calorie di quelle preparate in casa. «Non esistono differenze significative, relativamente alla dieta complessiva, tra chi fa colazione e merenda in modo tradizionale e chi preferisce le merendine industriali», ha spiegato il professor Amleto De Amicis. «È semmai da evidenziare che le bambine e le ragazze che mangiano pizza e focaccia registrano un introito calorico più alto: 225,1 calorie contro 94,7, delle coetanee che scelgono le merendine. Percentuale che aumenta per i maschi: 243,3 calorie contro 121,9». Se le merendine sono meno caloriche di pizza e focaccia, perché sono accusate di causare l'obesità infantile? La risposta è facile: perché i ragazzi ne mangiano troppe, magari guardando la tv. Dunque, non sarebbero colpevoli gli snack, ma lo scarso controllo da parte dei genitori e la mancanza di moto.

Adele Marini

## In vetrina

### Capelli a prova di autunno

✓ Il ricambio fisiologico dei capelli è un fatto del tutto naturale che si registra soprattutto in autunno e non deve creare allarmismo. Se, però, ti accorgi che i tuoi capelli si indeboliscono e cadono in quantità eccessiva, ti conviene agire subito, per restituire alla tua capigliatura vitalità e bellezza. **MiglioCres** ti viene incontro con la sua linea salvacapelli che comprende tre prodotti specifici di nuova

formulazione: **MiglioCres Capelli**, integratore alimentare in capsule da assumere tre volte al giorno dopo i pasti principali, per due mesi. È disponibile in due formati, da 60 capsule (€ 21) e in formato convenienza da 120 capsule (€ 33). **MiglioCres Forte**, trattamento dermocosmetico che trovi in confezione da 12 fiale, 7



ml cad. (€ 37). È indicato per capelli deboli e sfibrati e previene la caduta. **MiglioCres Shampoo Rinforzante**, adatto a lavaggi frequenti per capelli privi di tono e volume. Disponibile in flacone da 200 ml (€ 9,30). Tutti i prodotti sono in vendita in farmacia e in erboristeria.

✓ Un prodotto specifico per prolungare la vita dei capelli è fornito da **Giuliani**. Si chiama **Bioscalin** con **CronoBiogenina** ed è un integratore alimentare che agisce dall'interno. Adatto a uomini e donne di ogni età, è consigliato nei casi di caduta eccessiva e temporanea, quin-



di durante i cambi di stagione, o quando i capelli si assottigliano e perdono lucentezza. La dose consigliata è di una compressa al giorno con la colazione o il pranzo. Ogni confezione contiene 30 compresse e costa € 26. In farmacia.

## Risponde

### IL GASTROENTEROLOGO

#### Le cure per il reflusso

*Egregio professore, l'anno scorso ho sofferto di reflusso gastroesofageo con tosse curato con il farmaco a base di pantoprazolo che indico. Sono guarita, ma mi è rimasto un leggero bruciore alla bocca dello stomaco. La digestione è abbastanza buona, ho appetito, ma ho sempre la lingua bianca. Nel frattempo sono anche diminuita di peso. È a causa del farmaco che ho assunto? Può darmi qualche consiglio?*

Viviana B. - Albisola (SV)

Lei ha seguito la cura corretta per eliminare i disturbi provocati dal reflusso gastroesofageo (compresa la tosse), prendendo un farmaco che riduce la produzione di acido nello stomaco. Tuttavia il fenomeno reflusso, cioè la risalita di succo gastrico dallo stomaco su verso l'esofago, permane e quando si sospende la terapia i sintomi possono comparire di nuovo. Per questo motivo è spesso necessario proseguire la terapia più a lungo e aggiungere un altro farmaco che attivi e migliori i movimenti

dello stomaco (la peristalsi), come, per esempio, il domperidone. Infatti, non credo che la sua digestione sia "abbastanza buona" come lei afferma: ciò sembrerebbe dimostrato anche dalla lingua patinosa. Il calo di peso non è certo correlato all'assunzione del farmaco: o ha mangiato di meno (vedi digestione, secondo me, non perfetta) o vanno individuate altre cause.

Professor Alberto Tittabello  
Associato di Gastroenterologia  
all'Università degli Studi di Milano

I medici specialisti risponderanno alle vostre lettere. Indirizzatele alla rubrica Salute e Benessere, INTIMITÀ, Piazza Aspromonte 15a, 20131 Milano o alla e-mail [specialisti@quadratum.it](mailto:specialisti@quadratum.it). Le lettere ricevute sono sottoposte ai medici in versione integrale, anche se qui, per esigenze di spazio, possono subire riduzioni.

Ha collaborato Giuliana Vitali