

# Vero e falso



## Pericoloso mangiare la punta della banana

**Falso.** Non c'è alcuna prova che la punta delle banane sia nociva. Spesso può essere imbrunita, ma questo dipende dagli enzimi e non dal proliferare di parassiti o di sostanze tossiche.



## Passeggiare aiuta a dimagrire

**Vero.** «Passeggiare fa bene e, se si sta attenti a tavola, aiuta anche dimagrire», spiega il fisiatra Antonio Robecchi Majnardi, medico dell'unità di Riabilitazione neuromotoria dell'Istituto Auxologico Capitanio di Milano. «Camminando per un'ora, alla velocità di almeno 3,5 chilometri orari, si bruciano all'incirca 255 calorie. Accelerando e arrivando a 5 chilometri all'ora, con la cosiddetta camminata veloce, si consumano in media 391 calorie».



## «Mi si è accavallato un nervo»

**Falso.** I nervi non si possono accavallare. «A volte può succedere che generino un dolore forte, ma si tratta di una contrazione muscolare improvvisa, che talvolta può essere causata da una pressione sul nervo da parte dei muscoli», dice il presidente della Società italiana di ortopedia e traumatologia Alberto Momoli. «I sintomi più comuni sono: intorpidimento della zona, bruciore, formicolio e sensazione di aghi piantati nel muscolo. Queste contratture improvvise hanno diverse cause: stress, stile di vita sedentario, disordini posturali o allenamenti troppo intensi. Come si interviene? Molto spesso tali contratture muscolari si risolvono spontaneamente; ove persistessero, escludendo patologie in atto, un trattamento decontratturante (massoterapia, caute manipolazioni) porta alla risoluzione del problema».



## Farsi la doccia dopo la piscina

**Vero.** «Dopo le nuotate in una piscina pubblica o privata, bisogna sciacquarsi anche per proteggere la pelle dal cloro, usato come disinfettante», dice Antonino Di Pietro, direttore dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis di Milano, fondato in collaborazione con il Gruppo ospedaliero San Donato. «Il livello di cloro presente nelle piscine pubbliche è regolamentato dal ministero della Salute, però la sostanza può inaridire la pelle e, in qualche caso, alterare il film idrolipidico cutaneo».



## Il dentifricio cura l'acne

**Falso.** «Applicare un po' di dentifricio sui brufoli illudendosi di seccarli e di eliminare impurità è del tutto errato, nonché dannoso», si legge nel portale dell'Istituto superiore di sanità. «Oltre a non migliorare la situazione, l'uso prolungato potrebbe danneggiare la pelle già irritata dall'acne. L'illusione di un miglioramento nasce forse dalla sensazione di leggero bruciore che potrebbe far pensare a un'azione curativa sul brufolo. Sbagliato».

