

# GENTE

SETTIMANALE DI POLITICA, ATTUALITÀ E CULTURA

## CELLULITE

Le melanzane  
la combattono



meravig  
me  
conosciu  
d'Ital

GENTE + GI  
SOLO EURO

## GOSSIP ESTIVI



**Che cosa  
c'è tra  
la Barale  
e Filippo  
Inzaghi?**



**Demo  
Morselli  
con chi  
naviga?**



**Ramazzotti:  
ecco la  
mia donna  
ideale**



**Francesca  
Neri è  
rimasta sola**

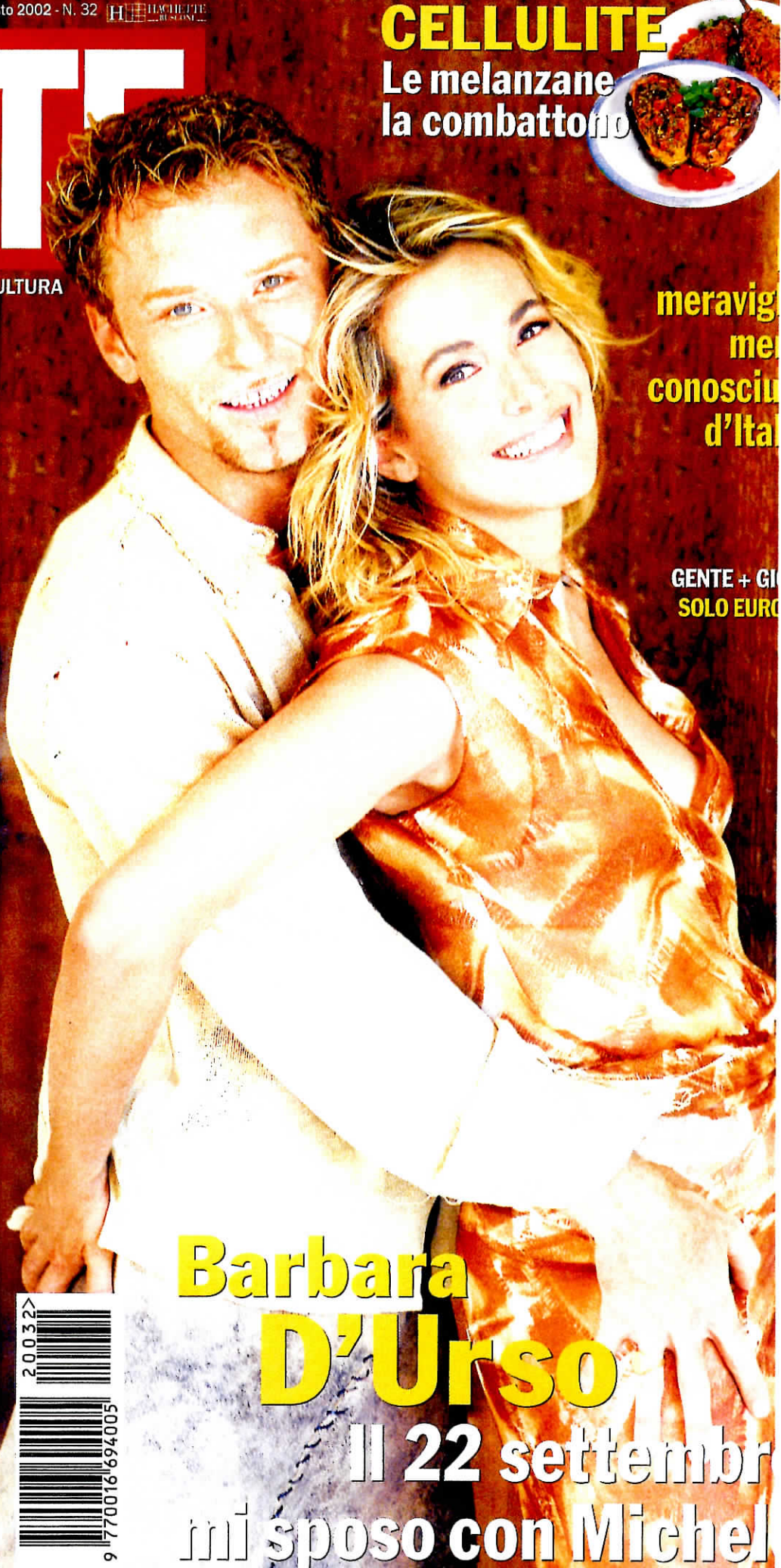


**Corinne  
Cléry:  
nozze  
sfumate**



**Rossella:  
un marito  
per  
amante**

**CASE CHIUSE  
Vogliono riaprirle**



# Barbara D'Urso

Il 22 settembre  
mi sposo con Michel





Scriveteci i vostri dubbi, i vostri problemi, le vostre domande: i grandi nomi del nostro Paese vi rispondono.  
Inviare le vostre lettere a La posta di Gente, viale Sarca 235, 20126 Milano

# Come ci si abbronzava di più?

**È vero che mangiare carote, peperoni, albicocche, aiuta la pelle ad abbronzarsi meglio senza scottarsi?**

**Teresa Maffei, Trento**



Il professor **Antonino Di Pietro** è specialista in dermatologia e venerologia

Risponde il professor **Antonino Di Pietro**:

«Sì, è vero. Infatti la frutta e gli ortaggi colorati sono ricchi di un pigmento chiamato Betacarotene. Questa sostanza è molto simile alla melanina che viene prodotta dalla nostra pelle e si è osservato

che, quando viene assunta in quantità significativa, si stratifica nella cute proteggendoci dai raggi ultravioletti. In pratica succede che il Betacarotene si somma alla melanina e contribuisce a "frenare" la penetrazione dei raggi UV in profondità. Questo è utile per mitigare i danni che derivano dalla esposizione solare oltre che per favorire la comparsa di una abbronzatura più colorata e piacevole. Tuttavia bisogna ricordarsi che una maggiore efficacia si ha quando l'assunzione di Betacarotene

avviene almeno due o tre settimane prima dell'esposizione solare».

**Su una mano ho un porro che vorrei eliminare ma ho paura che sia rischioso e, soprattutto, doloroso. Che cosa mi consiglia?**  
**Romeo Gigliotti, Ferrara**

“**Carote, peperoni e albicocche aiutano a prendere meglio il sole**”

Risponde il professor **Antonino Di Pietro**:

«Nella maggior parte dei casi i porri, termine popolare con cui si identificano tutte quelle escrescenze che possono comparire sulle mani, non sono al-

tro che verruche insorte per contagio virale. In questi casi i metodi più efficaci per eliminarle che mi sento di consigliare sono la crioterapia e il laser. La crioterapia distrugge la verruca. Il laser invece la elimina carbonizzandola col calore. Entrambi i metodi sono poco dolorosi e in genere risolvono il problema nell'arco di due o tre settimane. Tuttavia, talvolta, il porro è costituito da una piccola cisti o da un granuloma da corpo estraneo, cioè dalla reazione fibrosa della pelle all'ingresso di una piccola scheggia oppure di una spina. In questo caso direi che la soluzione del problema potrebbe essere di tipo chirurgico».

MEDICINA

**IN QUALI CIBI TROVO IL MAGNESIO?**

**Ho letto che nell'assorbimento del calcio è utile il magnesio. Perché è così importante? È vero? Quali sono i cibi ricchi di tale minerale?**

**Luca Pauluzzi, Grado (Gorizia)**



Il professor **Miggianno** è direttore del Centro di ricerche in nutrizione umana dell'Università Cattolica di Roma

Risponde il professor **Miggianno**: «Il magnesio è importante perché è un nutriente necessario per il funzionamento di circa trecento enzimi. La quota corporea totale (25 grammi) è accumulata per circa due terzi nelle ossa ed è presente prevalentemente nelle cellule, come l'potassio. Il magnesio è contenuto in molti alimenti e, per

questo motivo, una carenza di magnesio di origine alimentare è piuttosto rara. La principale causa di una carenza di magnesio è un'alimentazione a base di cibi raffinati; un elevato apporto alimentare di calcio, fosforo, proteine e grassi animali riducono l'assorbimento del magnesio. Si ritiene che ogni giorno siano introdotti con gli alimenti circa 300-400 mg, dei quali sono assorbiti solamente 100-130 mg (pari al 33 per cento). Il magnesio si trova nelle verdure a foglia verde (serve per la sintesi del pigmento verde clorofilla), nella soia e nei legumi (cellule vegetali), nei cereali integrali, nella frutta secca (noci) e nel cacao. Quantità minori sono presenti nella carne e pesce. Alcune acque minerali possono contenere magnesio. Le acque magnesiche hanno livelli del minerale oltre i 50 milligrammi per litro».

GIARDINAGGIO

**SANSEVIERA: COME SI CURA?**

**Mi hanno regalato una sansevieria. Come va curata? Quando la posso dividere in piante più piccole? Quale terreno è più adatto?**

**Alberico Lamberti, Genova**



Il professor **Ippolito Pizzetti** è docente di Composizione paesaggistica all'università di Ferrara e noto esperto di giardinaggio

Risponde il professor **Ippolito Pizzetti**: «Le Sansevierie, che sono originarie dell'Africa tropicale e sub-tropicale e del Madagascar e dell'India, vanno mantenute a una temperatura minima di dieci gradi in piena luce e sono in grado di tollerare le atmosfere più asciutte e anche una manutenzione che lascia molto a desiderare.

Importante è non irrigarle durante l'inverno perché le foglie carnose tendono a marcire alla base, specie a temperature molto basse. Il suo PH ideale è tra il 6 e il 7. Se la pianta è stata coltivata in una posizione calda e assolata l'anno precedente, può anche arrivare a produrre i suoi fiori profumati in quello seguente. Insomma, se c'è una pianta per nulla difficile da coltivare, questa è proprio la Sansevieria, la cui qualità peggiore è di avere un nome quasi impronunciabile. Va ricordato infine che Sansevieria è un genere che appartiene alla numerosissima famiglia delle Agavacee e conta una settantina di specie. La più popolare è quella, presumo, che le è stata donata, la Sansevieria trifasciata, chiamata dagli inglesi Lingua di suocera, o pianta serpente, che in seguito ha generato molti cloni».