

**ESSO DA URLO: SI LAMENTERANNO**

**I TUOI VICINI!**

IL PIACERE  
DI ESSERE UOMO

# Men's Health

2,60 euro  
In Italia

## PERDI PESO N' FRETTA!

**CIBI MIGLIORI PER UNA  
DIETA PIATTA** pag.122

**MAI LONTANO  
ALL'INFLUENZA**

**MAI PIÙ STRESS**

**E VITAMINE GIUSTE  
PER IL TUO CORPO**

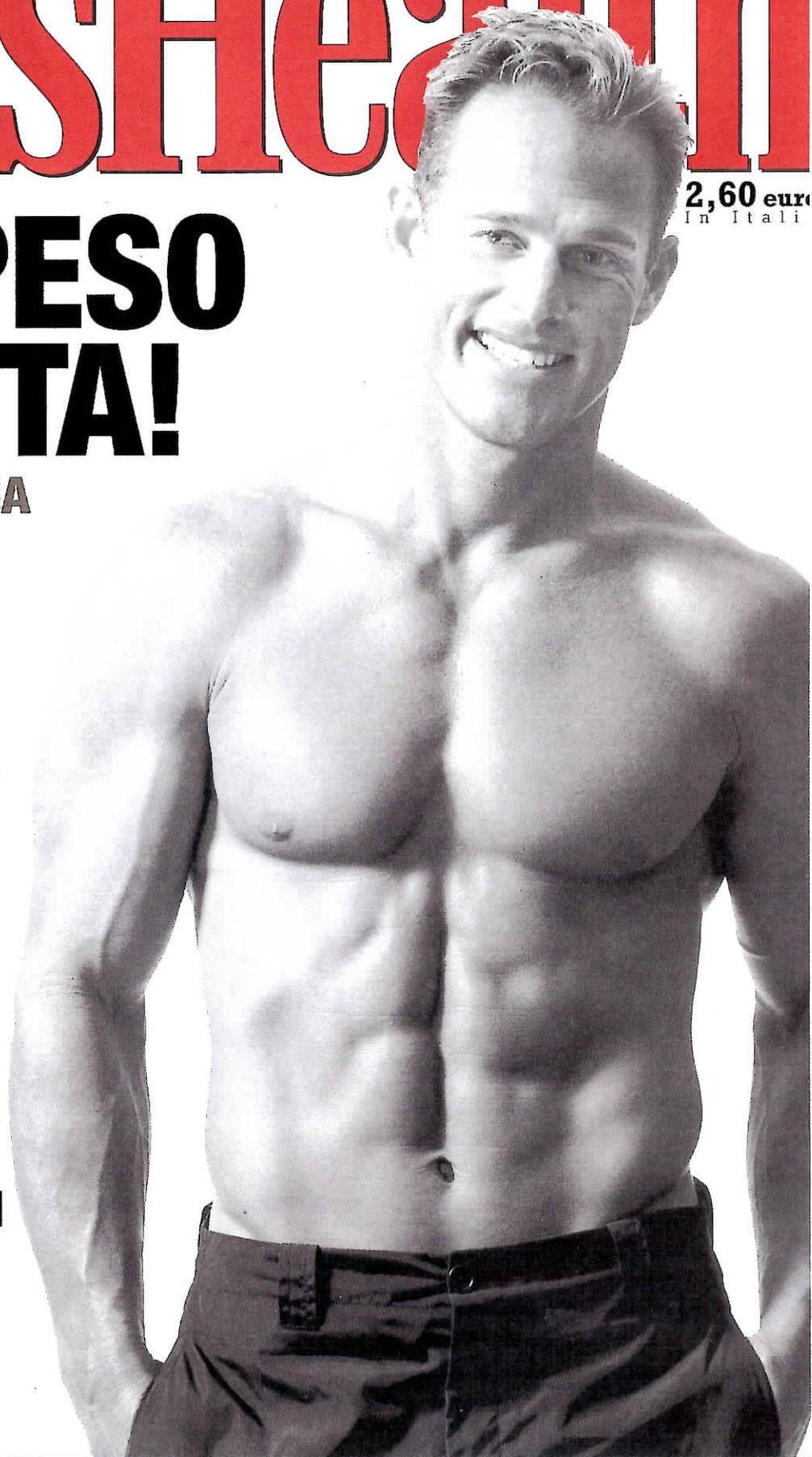
**GRATIS!**  
**€8** IL MANUALE  
DEI MUSCOLI

**10 PROBLEMI RISOLTI  
(IN MENO DI 90 MINUTI)**

DICEMBRE 2002



www.menshealth.it



- **Mi date una mano a non beccarmi l'influenza, almeno quest'anno?**
- **Come faccio a orientarmi tra gli scaffali dei profilattici?**
- **Qual è il momento migliore per fare fitness: la mattina o la sera?**

## Cancella le smagliature

La vostra serie di Total-Body Workout funziona a meraviglia. Ma adesso come faccio a eliminare le smagliature sui miei nuovi muscoli?

ADRIANO ROMANÒ - IMPERIA

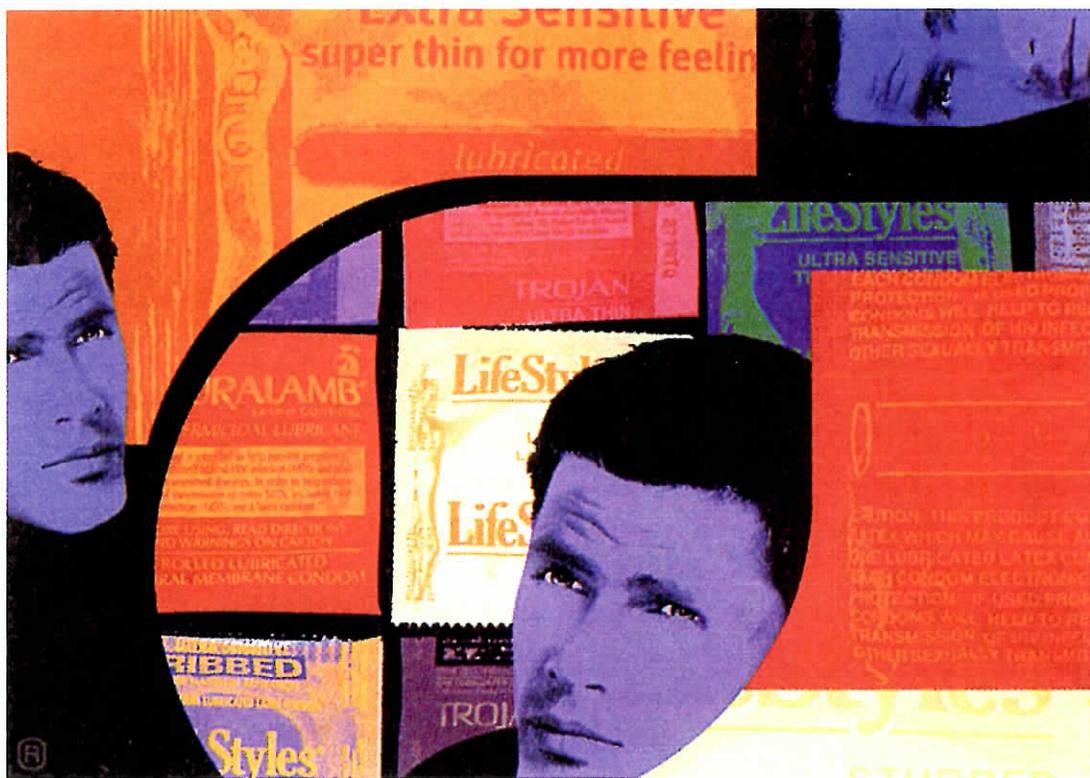
Prova a strofinarci sopra una crema allo 0,1% di tretinoina come la Retin-A. In uno studio dell'università del Michigan, l'80% dei partecipanti che ha usato la crema ha avuto miglioramenti significativi entro 6 mesi. «Il Retin-A funziona aumentando il collagene», spiega il professor Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e dermatologo plastico a Milano. Non cancellerà del tutto le smagliature, ma almeno toglierà il rossore. Applicala tutte le sere per 3 mesi e la pelle tornerà a posto.

## Stai lontano dalle cattive influenze

Ma che cavolo! Ogni inverno mi becco almeno due raffreddori e un'influenza, eppure mi copro come quando mi vestiva la mamma. Non c'è modo di evitare questi problemi?

SILVIO RAU - CAGLIARI

L'influenza è provocata da un virus: non basta coprirsi per impedire che entri nel tuo naso e, da lì, penetri nell'organismo. E non è un problema da sottovalutare: è la terza cau-



## Perso nel reparto preservativi

I preservativi sono come le salse per i panini: 57 varietà. In lattice, stimolanti, con lo spermicida. Ma servono davvero tutte queste cose?

ANDREA GENTILINI - SESTO SAN GIOVANNI (MI)

Considerando che il tuo salsicciotto potrebbe entrare in contatto con Hiv, gonorrea, Chlamydia, sifilide o herpes genitale, e che potrebbe causare gravidanze indesiderate, è una domanda intelligente. Anche se nessun preservativo è garantito al 100% (gli incidenti succedono sempre, anche se hai una guida attenta), si tratta comunque della forma di protezione migliore contro le malattie. Eccoti qui i pro e i contro dei preservativi, secondo gli esperti della Mayo Clinic ([www.mayoclinic.com](http://www.mayoclinic.com)).

**LATTICE.** Forniscono una barriera efficace contro gravidanza e malattie a trasmissione sessuale (Mst, o Std, sexual transmitted diseases) e sono la misura preventiva più affidabile contro la trasmissione dell'Hiv.

**PLASTICA.** In recenti e limitati studi di laboratorio si sono dimostrati efficaci come barriera contro l'Hiv, ma diversamente da quelli in lattice tendono a scivolare via.

**PELLE ANIMALE (pelle di agnello).** Bloccano gli spermatozoi, ma virus e batteri passano alla grande.

**PRESERVATIVI FEMMINILI.** Lato positivo: è un problema suo e non tuo. Lato negativo: è come fare sesso con un sacchetto della spesa.

**"PIÙ SENSIBILITÀ".** Sinonimo di "più sottile". In alcuni casi sembra di non averlo: anche perché si rompe con una facilità estrema, ed è proprio come non averlo.

**"PIÙ FORTE"** Sinonimo di "più spesso". Sei sicuro che non si rompe, ma a volte è così robusto da regalarti la stessa sensibilità di una camera d'aria.

**DIMENSIONI.** Nei preservativi contano, quindi sii onesto. Se è troppo stretto, è probabile che si rompa (e non ti assicuri un comfort ideale), ma se compri una XXL e non è la tua taglia, il fattore scivolamento è altissimo.

**STIMOLANTI.** Stessa protezione per te, un po' più di stuzzicamento per lei.

**LUBRIFICATI.** Possono ridurre il rischio di rottura perché c'è meno attrito.

**CON SPERMICIDI.** Offrono un po' più di protezione contro la gravidanza, grazie allo spermicida nonoxynol-9 (N-9) ma, secondo i Centers for Disease Control and Prevention, non uccidono l'Hiv e gli altri virus.

## MITO DEL MESE

Mangia con il raffreddore, non mangiare se hai la febbre.

## Falso

Non mangiare è sempre un rischio per la salute, spiega il dottor Corrado Ceschinelli, esperto in scienza dell'alimentazione a Pinzolo (TN). Se stai combattendo il virus di un'infezione o di un raffreddore, ti serve il massimo delle sostanze nutritive, dei liquidi e del riposo. «Per stare bene, devi mangiare bene», spiega. Il bottino da tenere sul comodino: frutta, verdura, fonti proteiche poco grasse e cereali integrali.