

NA 6610 2009

SCIENTI
FONDAZI
UMBER
VERON



LA SALUTE PRIMA DI TUTTO

LOLA PONCE
«Da tre anni una macchia marrone sulla fronte. Sapete che c'è? Fa niente»

FELICITÀ

da Harvard gli esercizi per imparare a essere ottimisti

DIETA INTEGRALE

via 4 chili in 30 giorni con orzo, segale farro e cous cous

MEMORIA

potenzia i tuoi neuroni con i consigli del campione mondiale

STAMINALI

dal sangue sintetico agli organi biotech: scopri perché il futuro è già qui

SI CONFESSANO

★ **Renato Zero:**
«Un volo di due metri, caviglia rotta e la paura di restare zoppo»

★ **Clemente Mastella:**
«Sudo e sudo, sono come una pentola in ebollizione»

★ **Matteo Branciamore:**
«Pubertà in ritardo: a diciott'anni parevo un dodicenne»

★ **Marta Cecchetto:**
«Emorragia e ricovero per un polipo al collo dell'utero»

CELLULITE

**COMBATTILA
IN 2 MESI
CON IL PROGRAMMA
ESCLUSIVO
DEGLI ESPERTI DI OK**



Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Canada Can. 8,00
Finlandia € 4,00 - Francia € 4,50 - Germania € 4,50
Grecia € 4,50 - Malta € 8,00 - Portogallo € 4,50
Slovenia € 4,00 - Spagna € 4,50 - Svizzera C. Ticino Chf. 5,00
Svizzera Chf. 5,20 - U.S.A. N.Y.C. \$ 8,00
Poste Italiane s.p.a. Sped. in a.p. D.L. 353/2003
(conv. in L. 46/04 art. 1, comma 1, DCB Milano)



Sono quasi pronta per il bikini. Unico cruccio, la pelle a buccia d'arancia sulle gambe. Come faccio a eliminarla entro luglio? Premetto che non ho nessuna intenzione di ricorrere al bisturi. Funzionano creme e fanghi? E i massaggi drenanti? Quale sport è più adatto? >>

Viviana M., Cagliari (E-mail arrivata in redazione il 2 aprile 2009)

OBIETTIVO: AL MARE SENZA

CELLULITE

Kim Kardashian è stata schernita su migliaia di siti dopo che la rivista americana *Complex* ha pubblicato per errore una sua foto non ritoccata. L'attrice e modella, nota per essere amica di Paris Hilton, appariva con la pelle a buccia d'arancia sulle cosce.

Che cosa ha appena replicato lei? «Sì, ho un po' di cellulite, ma quale ragazza formosa non ce l'ha!». Come darle torto? Se c'è una cosa che l'80% delle donne, grasse o magre, dai 16 anni in su non sopporta è vedersi i buchetti su gambe e glutei. Già, **otto donne su dieci, prima o poi, fanno i conti con quella pelle un po' così dalle ginocchia in su.**

La soluzione? Le soluzioni. Ma prima di tutto scoprite se ad affliggervi è la ciccia semplice o la cellulite.

Ciccia. Se rientrate nel 20% delle fortunate, sulle vostre cosce potrebbe esserci solo grasso. Provate con

Testo di
**Francesca
Gambarini**

Foto di
**David
Levinthal**

un test, suggerito da Antonino Di Pietro (Antonino.DiPietro@ok.rcs.it), dermatologo all'ospedale di Inzago (Milano). Fate pressione con le dita e guardate la reazione della pelle. Se la fossetta che si viene a creare sparisce subito, non sentite dolore e la pelle è liscia e rosata, è solo un accumulo di adipe che dovete cominciare a combattere quanto prima perché può trasformarsi in cellulite al primo stadio: edematosa. In questo caso **basta muoversi e smaltire qualche chilo di troppo.**

Buccia d'arancia. Quando la cute non ritorna allo stato iniziale in pochi secondi e la pelle ha qualche rigonfiamento, quella è cellulite alla fase iniziale: fibrosa, cioè la buccia d'arancia. **Seguite il programma che OK ha preparato per voi: con la sinergia di trattamenti, dieta e attività fisica proposti dai nostri esperti in due mesi avrete ottimi risultati.** E la prova bikini sarà superata. Vale anche per le celluliti

edematose, che possono essere individuate solo dal dermatologo e non con il test casalingo.

Cellulite nodulosa. La identificate perché è dura al tatto e dolorosa. Meglio rivolgersi a uno specialista, che vi suggerirà l'intervento più adatto. **Andate al box qui sotto.**

Cercate di non arrivare all'ultimo stadio, quello della cellulite sclerotica, che lascia nella maggior parte dei casi cicatrici e segni profondi sulle pelle: è in pratica impossibile da debellare. Dunque, ecco il programma giornaliero per combattere edemi e buccia d'arancia.



«Iniziate con due bicchieri d'acqua a temperatura ambiente», raccomanda Rosalba Mattei (Rosalba.Mattei@ok.rcs.it), docente di alimentazione a Siena. «Scegliete una minerale che abbia un residuo fisso (indicato sull'etichetta) inferiore a 50 milligrammi. Poi un bicchiere di latte parzialmente scremato o uno yogurt, più una fetta di pane integrale senza sale con un velo di miele. Infine, una spremuta d'arancia o un kiwi, ricchi di vitamine e antiossidanti».



«Sono consigliate due applicazioni settimanali per due-tre mesi», dice Di Pietro. «I fanghi stimolano circolazione sanguigna e ossigenazione cellulare, oltre a favorire l'eliminazione delle cellule morte. Di solito si tengono in posa per 30-40 minuti e si eliminano con acqua tiepida. Evitate quelli che producono calore, potrebbero danneggiare i capillari».

oppure LO SCRUB

«Alternate ai fanghi lo scrub, da fare un paio di volte alla settimana», prosegue Di Pietro. «Questa pulitura

profonda della cute si ottiene applicando una sostanza granulosa in grado di togliere meccanicamente il primo strato dell'epidermide, dove si accumulano le cellule morte. La pelle diventerà più ricettiva quando verrà applicata la crema specifica. Usate sempre prodotti testati e procedete con mano delicata».



«Fate un massaggio dalla vita in giù con il getto dell'acqua, tiepida o fredda per risvegliare la circolazione», suggerisce Pierantonio Bacci (Pierantonio.Bacci@ok.rcs.it), docente di chirurgia estetica a Siena.

oppure IL BAGNO

«Preparate l'acqua a 26-27 gradi», dice Di Pietro. «Anche se l'impatto è da brivido, lo shock termico stimolerà il metabolismo. Aggiungete una specialità termale come i sali del Mar Morto: grazie all'elevato contenuto di iodio, svolgono anche azione drenante». Funziona anche un trucco fai-da-te. «Aggiungete due cucchiaini di bicarbonato di sodio per un effetto rivitalizzante sul microcircolo», dice Bacci. Godetevi il bagno per un quarto d'ora circa, poi stendete il vostro prodotto anticellulite. Se avete l'idromassaggio in casa, fatelo almeno una volta a settimana.



«Usate con costanza alla mattina e alla sera dopo la doccia e il bagno, per almeno due o tre mesi, i cosiddetti prodotti anticellulite», continua Di Pietro. «Massaggiate a lungo le cosce e i glutei per favorire la penetrazione del prodotto, con movimenti dal basso verso l'alto. Le creme o i gel specifici hanno principi attivi quasi sempre di origine naturale, come lo iodio, il ginkgo biloba, la caffeina o la centella asiatica: miglio-

Che cosa fare quando su cosce e glutei si sono formati i noduli

Se la cellulite è al terzo stadio, la cosiddetta fase nodulosa, l'unica soluzione è affidarsi a un medico specialista. Senza dimenticare che non esistono cure miracolose e che gli interventi si accompagnano a trattamenti come i massaggi. **→ LASERLIPOLISI.** È l'evoluzione della liposuzione e va praticata da un chirurgo estetico dopo una serie di accertamenti. «Si tratta di una tecnica laser soft, in anestesia locale», spiega

Angelo Serraglio (Angelo.Serraglio@ok.rcs.it), docente all'Università di Milano. «Una fibra ottica connessa al laser viene inserita, attraverso un'incisione cutanea del diametro di un ago, nell'accumulo adiposo, che viene liquefatto e fuoriesce». **Già con la prima seduta, che dura più o meno un'ora, con un costo dagli 800 euro in su, si apprezzano i risultati.** Il rischio, se non si è in buone mani, è che l'energia del laser danneggi i tessuti sottocutanei.

→ RADIOFREQUENZA NON ABLATIVA. Consigliata per le celluliti avanzate con rilassamento dei tessuti, può essere praticata da un dermatologo plastico. «Una sonda, che emette radiofrequenze, viene passata senza anestesia sulla zona da trattare», spiega la dermatologa Fiorella Bini (Fiorella.Bini@ok.rcs.it). «Il calore attiva un rimodellamento. I risultati? Dopo sei-otto sedute (ciascuna dai 200 euro in su), con cadenza settimanale».

→ CARBOSSITERAPIA. Va bene per le celluliti avanzate con rilassamento dei tessuti e può essere praticata da un dermatologo esperto. «Microiniezioni di anidride carbonica nel derma e ipoderma migliorano la circolazione e aiutano a sciogliere gli accumuli di grasso», spiega il dermatologo Fernando Bianchi (Fernando.Bianchi@ok.rcs.it). I risultati si vedono dopo un ciclo di 12 sedute, una alla settimana, per un costo di 150 euro l'una.

TRATTAMENTI ESTETICI

rano la compattezza cutanea e possono avere un effetto drenante e stimolante per il microcircolo».



ore 8.55
DAVANTI ALL'ARMADIO

Pantaloni o jeans troppo stretti al bando: comprimono le gambe e provocano ritenzione idrica. Approfittate delle belle giornate per indossare gonne e pantaloni morbidi. «Attenzione alle calzature: l'ideale è un tacco sotto i cinque centimetri», dice Sergio Lupo (Sergio.Lupo@ok.rcs.it), dirigente medico dell'istituto di medicina e scienza dello sport del Coni. «Le scarpe troppo alte così come quelle rasoterra, tipo le ballerine, alterano la circolazione del piede causando il ristagno di liquidi su cosce e glutei».



ore 9.10
CAMMINARE

«Per cominciare la giornata, almeno tre volte alla settimana, venti minuti di camminata a passo svelto», consiglia Lupo. «Migliora l'efficienza del sistema cardiocircolatorio e si riattiva il microcircolo. Nei primi stadi della cellulite sono consigliate tutte le attività di tipo aerobico: a bassa intensità e di lunga durata». Qualche trucco può aiutarvi:

→ parcheggiate l'auto lontano dalla vostra meta;

- scendete da bus, tram o metropolitana una fermata prima e completate il percorso a piedi;
- abituatevi a camminare a passo veloce;
- salite le scale invece di usare l'ascensore;
- salite i gradini delle scale a due a due.



ore 9.30
AL LAVORO

Non restatevene tutta la giornata sedute o ferme in piedi. E non accavallate sempre le gambe. Per stimolare la circolazione linfatica e venosa, alzatevi e fate due passi ogni venti minuti. Cercate di tenere le gambe più alte del bacino.



ore 11.00
LO SPUNTINO

Bevete un bicchiere d'acqua e mangiate un frutto.



ore 13.15
A PRANZO

Non cedete alla tentazione di fare diete drastiche e squilibrate. Non fatevi mai mancare verdure (cotte o crude), i carboidrati di pasta, riso o pane, le proteine di carne, pesce, formaggi, uova o legumi, la frutta di stagione. Piuttosto, limitate le porzioni ed evitate gli intingoli eccessivi. Se bevete un paio di bicchieri d'acqua prima di mangiare, avrete meno fame e aiuterete l'organismo nella sua opera di depurazione.



ore 17.00
LA MERENDA

Mangiate uno yogurt e un cracker: lo spuntino non vi farà arrivare affamate a cena.



ore 17.30
I MASSAGGI

«Affidatevi a un centro estetico serio, con personale qualificato», raccomanda Bacci. «Nella scelta dei massaggi è preferibile che a consigliarvi sia il dermatologo». Ecco i tipi principali di trattamento.

→ **MASSAGGIO LINFODRENANTE**. È il massaggio base, basato su manipolazioni delicate e consigliato per tutti i tipi di cellulite, perché stimola lo smaltimento dei liquidi di ristagno. Va eseguito almeno una volta a settimana per un mese, poi si aggiungono le sedute di mantenimento. Non ha controindicazioni.

→ **PRESSOTERAPIA**. Utile se è presente gonfiore alle gambe. Si infilano le gambe in un manicotto collegato a un apparecchio, che introduce aria a pressione variabile. Va eseguito una volta a settimana per un mese, più il mantenimento.

● **SCONSIGLIATA**: se la cellulite è molle e in caso di malattie venose, come flebiti o vene varicose.

Le nuove tecniche per le fasi iniziali

Contro le forme di cellulite più lievi e localizzate, come l'edematosa e la buccia d'arancia, sono state messe a punto nuove tecniche, che possono essere praticate sia dai chirurghi estetici sia dai dermatologi plastici. Ecco le principali.

● **MICROTHERAPIA**. È la versione aggiornata e indolore della mesoterapia. «Si usano aghi molto più corti e sottili e, al posto dei farmaci, viene iniettata una soluzione ipersalina, che per osmosi richiama i liquidi del tessuto adiposo verso il derma, dove i vasi sanguigni linfatici possono smaltirli con facilità», spiega il dermatologo Antonino Di Pietro. Servono almeno dieci sedute, a cadenza settimanale (120 euro a seduta circa).

● **OSSIGENO OZONOTERAPIA**. «Un mix di gas viene inoculato attraverso delle microiniezioni, con aghi di quattro millimetri», spiega Marianno Franzini (Marianno.Franzini@ok.rcs.it), docente all'Università di Pavia. I risultati emergono dopo dieci-venti sedute (la seconda dell'entità della cellulite). Costo a seduta: 150 euro.

● **LINFODRENAGGIO COMBINATO**. Va bene quando oltre la buccia d'arancia c'è un senso di pesantezza alle gambe. «Alla paziente viene applicata una particolare calzatura che, comprimendo il piede, spinge il sangue e la linfa», spiega il chirurgo estetico Pierantonio Bacci. «Una tuta provvede poi a creare una tenue corrente elettrica tra gli arti inferiori e la spalla, in modo da attivare il flusso dei liquidi verso l'alto. Quest'azione combinata simula quel che avviene durante una camminata. La seduta si conclude con una sequenza di impulsi laser per riattivare il metabolismo delle cellule». Per gli stadi iniziali, può bastare una seduta settimanale ripetuta per tre settimane al costo di circa 150 euro ciascuna.

→ **MASSAGGIO CONNETTIVALE.** Se la cellulite è molle abbinare una seduta di linfodrenaggio a questo massaggio. Si esegue tramite pizzichi attraverso i quali si scolla la pelle dai tessuti sottostanti. Si procede poi con movimenti che stirano gli accumuli di grasso. Per iniziare va bene un ciclo di dieci sedute, due a settimana, più il mantenimento.

● **SCONSIGLIATO:** in caso di malattie venose. Da evitare se c'è un problema di fragilità capillare.

→ **ENDERMOLOGIA.** Utile anche per le celluliti molli. È un massaggio computerizzato eseguito con un attrezzo chiamato manipolo: è dotato di rulli che sollevano, strizzano e comprimono la cute, ripristinando la circolazione e stimolando le fibre muscolari. Se praticata con costanza ha un effetto notevole. Si inizia con un ciclo da dieci trattamenti, due volte a settimana.

● **SCONSIGLIATA:** in caso di malattie venose e di fragilità capillare.

→ **ENDOSPHERE.** Utile anche per le celluliti molli. È una tecnica basata sulla microvibrazione e sulla microcompressione, grazie a sfere rotanti disposte a nido d'ape che favoriscono il drenaggio linfatico e che tonificano la pelle. Dieci sedute di endosphere, due volte alla settimana, per iniziare.

● **SCONSIGLIATA:** in caso di malattie venose e di fragilità capillare.

oppure LO SPORT

Alternare i massaggi con l'attività fisica, da praticare due-tre volte alla settimana, per 45 minuti.

→ «L'ideale sono nuoto e aquagym», dice Lupo. «Muoversi in acqua è come sottoporsi a un linfodrenaggio per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso».

→ Se la piscina non vi piace, si agli esercizi aerobici in palestra, purché l'allenamento sia composto da una prima fase a ritmo serrato che faccia bruciare gli zuccheri e una in cui si mantiene la frequenza cardiaca più bassa, al massimo 130 battiti al minuto, per smaltire la massa grassa.

→ Se preferite stare all'aria aperta, va bene la bici.



Cosa mettere nel carrello della spesa? «Frutta e verdura di stagione, ricche di acqua, vitamine e minerali», consiglia Franco Contaldo (Franco.Contaldo@ok.rcs.it), nutrizionista e docente all'Università Federico II di Napoli. Sono preziosi gli alimenti che proteggono i vasi capillari, più a rischio di rottura in caso di cellulite a causa della pressione esercitata dai liquidi in eccesso:

→ via libera alla vitamina C di fragole, limoni, ciliegie, ananas, pomodori, peperoni...

→ ...e via libera ai bioflavonoidi dei frutti di bosco.



→ Regola numero uno: meno sale uguale meno ritenzione idrica. Insaporite le pietanze con spezie e aromi.

→ Moderazione con i salumi e i formaggi stagionati: non più di una volta a settimana.

→ Da limitare i cibi in scatola e preconfezionati o precotti, dove il sale si nasconde.

→ Niente burro, condite con cinque cucchiaini di extravergine di oliva al giorno, pochi intingoli.

→ No al fritto, sì a cottura al vapore, ai ferri, con padelle antiaderenti, al microonde.

→ Non esagerate con le carni rosse e togliete sempre il grasso prima di cucinarle.



«A fine giornata, per alleviare i sintomi delle gambe pesanti, la tintura madre di rusco o ippocastano (si trova in erboristeria)», dice il fitoterapeuta Ciro Vestita (Ciro.Vestita@ok.rcs.it), docente a contratto all'Università di Pisa. «Diluite venti gocce in un bicchiere d'acqua e bevete a stomaco vuoto prima di cena. Evitate se siete allergici a una delle piante».



«Abbinare un piatto di legumi, oppure un secondo a base di pesce o di carne bianca o un formaggio ma-

I quattro stadi dell'inetetismo

La bestia nera di adolescenti come di ultracinquantenni è, in termini medici, un'infiammazione delle cellule adipose. Il suo nome scientifico spaventa: panniculopatia edemato fibrosclerotica. Traduzione: la cellulite è grasso degenerato, cioè trasformato in grasso fibroso per disturbi del microcircolo sanguigno. Gli adipociti, le cellule del grasso sottocutaneo, si gonfiano e non comunicano più con il tessuto connettivo circostante che, indurito, si tende. Le cause? Insieme alla predisposizione genetica, ci sono stress, fumo, sedentarietà, alimentazione scorretta. La cellulite si sviluppa in quattro stadi.

● **Prima fase: EDEMATOSA.** È determinata da una stasi dei liquidi nel tessuto adiposo ed è caratterizzata dalla presenza di gonfiori (edemi). La pelle è ancora tesa ed elastica, ma si comincia ad avvertire un senso di pesantezza agli arti. Difficile riconoscerla a occhio nudo: se la cute viene compressa non rimangono segni.

● **Seconda fase: FIBROSA.** Il tessuto connettivo dell'ipoderma aumenta di volume e provoca un indurimento al tatto della parte e l'aspetto tipico a buccia d'arancia della pelle. Può cominciare in questa fase anche il rilassamento dei tessuti, tipico delle celluliti cosiddette molli.

● **Terza fase: NODULARE.** Si formano noduli dolenti al tatto a causa della diminuzione del flusso sanguigno. I capillari si dilatano e la pelle è fredda, i tessuti sono flaccidi.

● **Quarta fase: SCLEROTICA.** Spuntano vere cicatrici. È uno stadio molto doloroso, perché il sangue fatica a scorrere in queste zone dove il tessuto adiposo si è talmente indurito da comprimere i vasi sanguigni e le terminazioni nervose.



E loro combattono i cuscinetti di grasso con cyclette, dieta e Wii-fitness



MARIA GRAZIA CUCINOTTA
40 anni, attrice
Ogni mattina mezzora di ginnastica, soprattutto gag, cioè gambe, addominali e glutei, contro la buccia d'arancia.



SIMONA VENTURA
44 anni, conduttrice tv
Va in palestra tre volte alla settimana per 45 minuti almeno. Allo sport abbina i massaggi e sta attenta alla dieta.



KATE HUDSON
30 anni, attrice
Si è sottoposta alla liposuzione alle cosce e ora fa molto sport. Soprattutto bici, corsa, pallavolo e ballo.



JESSICA ALBA
28 anni, attrice
Si allena a casa, davanti alla tv, grazie alla sua console Wii-Nintendo. Adora sgambettare con i programmi di fitness, il tennis e la boxe.



EVA LONGORIA
34 anni, attrice
Beve circa tre litri di acqua al giorno. In palestra fa sempre cyclette e molti squat per tonificare i glutei e l'interno coscia.



ELLE MACPHERSON
45 anni, modella
Il nuoto è il suo sport preferito, lo pratica almeno tre volte a settimana per rassodare le gambe. Poi sedute di linfodrenaggio e pressoterapia.

gro come la ricotta, a una porzione di verdura (cotta o cruda), a un panino integrale e a una porzione di frutta», consiglia Contaldo. «In generale, prediligete alimenti leggeri che non costringono l'apparato digerente a un lavoro eccessivo. Gli alcolici sono da abolire. Infine, ricordate: la strategia per combattere la buccia d'arancia comincia dai liquidi. Acqua, ma anche tè e tisane (non zuccherate). Almeno due litri al giorno».

 **ore 21.30**
L'AUTOMASSAGGIO

L'ideale è fare l'automassaggio una volta al giorno, per venti minuti, magari davanti alla televisione. «Provate il linfodrenaggio fai-da-te», suggerisce Di Pietro. «Poggiate le dita dietro le ginocchia e muovetele avanti e indietro con delle leggere pressioni. Ripetete lo stesso movimento sull'inguine e sotto le ascelle. Aiuta

ad attivare le maggiori stazioni linfatiche e a eliminare i liquidi in ristagno. Un'altra tecnica è il palpez roulez. Si frizionano i punti critici cercando di sollevare la cellulite dai tessuti, pizzicandola con pollice e indice. Così si cerca di agire sui liquidi che ristagnano».

 **ore 22.30**
L'INFUSO DIURETICO

«Concludete la giornata con una tisana diuretica», dice Vestita. «Fatevi preparare in erboristeria un mix di erbe così composto: 100 grammi di estratto secco di gramigna e 100 di taglio alburno, 20 grammi di radice di tarassaco, 50 di betulla e 30 di pilosella. Lasciate in infusione in un litro d'acqua a 100 gradi per 5 minuti e bevete. Ottima la sera ma anche lungo la giornata, meglio se lontano dai pasti. Dal momento che betulla e gramigna possono provocare leggere reazioni allergiche, è preferibile consultare il medico curante».

Gli esercizi da praticare in spiaggia

Promemoria per le vacanze: passeggiare immersi nel mare è un ottimo rimedio anticellulite, grazie al massaggio delle onde e all'azione dei sali marini che aiutano ad asciugare i liquidi in eccesso. «Si può cominciare camminando con l'acqua poco sopra il polpaccio, quindi si aumentano gradualmente la velocità e l'immersione», spiega Davide Bottaro (Davide.Bottaro@ok.rcs.it), laurea in scienze motorie, personal trainer e istruttore della Canottieri Olona di Milano. «Quando ci si è scaldati, si alternano 30 secondi di scatto a 30 secondi di camminata lenta. Infine, con l'acqua al livello delle cosce, si alternano 30 secondi di corsa sul posto (portando le ginocchia all'altezza della vita) a un minuto di pausa».

Hanno collaborato gli specialisti:

- Pierantonio Bacci, docente di flebologia e chirurgia estetica all'Università di Siena
- Fernando Bianchi, dermatologo a Milano
- Fiorella Bini, dermatologa a Firenze
- Davide Bottaro, istruttore della Canottieri Olona di Milano
- Franco Contaldo, nutrizionista e ordinario di medicina interna all'Università Federico II di Napoli
- Antonino Di Pietro, dermatologo all'ospedale di Inzago (Milano) e presidente dell'Isplad (Società internazionale di dermatologia plastica estetica e oncologica)
- Mariano Franzini, presidente della Società di ossigeno ozono terapia e docente all'Università di Pavia
- Sergio Lupo, medico dello sport alla scuola di specializzazione del Coni
- Rosalba Mattei, docente di alimentazione all'Università di Siena
- Angelo Serraglio, docente al master in chirurgia estetica morfodinamica all'Università di Milano
- Ciro Vestita, fitoterapeuta, docente a contratto all'Università di Pisa