

## Quale ha più calorie?

di Chicca Belloni



PROSCIUTTO E RUCOLA  
290 calorie\*



MARGHERITA  
270 calorie\*



COSACCA  
230 calorie\*

\*per 100 g di prodotto

«Meno calorica della Margherita, la Cosacca contiene olio, pomodoro, parmigiano e basilico ed è adatta a chi non digerisce i latticini» spiega Monica Cimino, nutrizionista e ricercatrice all'Università di Napoli. «Se invece pensi che la pizza con la rucola sia dietetica, sappi che non è così: è la dose di latticini a incidere sulle calorie». Ami la mozzarella di bufala? Non rinunciare per la linea: la differenza con quella di mucca è minima. Soltanto 30 calorie per 100 grammi.

### SEGNA IN AGENDA



#### 6 SETTEMBRE

Appuntamento all'Arena di Verona con "Il tour": sul palco Giorgio Panariello, Carlo Conti e Leonardo Pieraccioni. Un evento dedicato all'Associazione italiana per la ricerca sul cancro ([www.airc.it](http://www.airc.it)) con l'obiettivo di raccogliere fondi contro i tumori pediatrici.



#### 9 SETTEMBRE

Fino al 12 la Fiera di Bologna ospita Sana, il Salone internazionale del biologico e del naturale. Non perderla se vuoi sapere le ultime novità su alimentazione, cura del corpo e green lifestyle. Info: [www.sana.it](http://www.sana.it)



#### 16 SETTEMBRE

A Roma, nell'incantevole scenario di Villa Piccolomini, arriva YogaFestival. In programma, seminari e incontri con maestri internazionali. Info: [www.yogafestival.it](http://www.yogafestival.it).



#### 17 SETTEMBRE

Il Centro diagnostico italiano festeggia la Giornata mondiale della fisioterapia offrendo consulti gratuiti e prove in palestra. Negli ambulatori di Milano e provincia. Per prenotarsi: basta chiamare lo 0248317444.



#### 23 SETTEMBRE

È l'ultimo giorno del Mese del Cuore: chiamando il numero 800087780, è possibile prenotare una visita medica gratuita al Centro di medicina dell'invecchiamento del Policlinico Gemelli di Roma.



### DAL DENTISTA

## Le novità per correggere il tuo sorriso

di Laura D'Orsi

**L'apparecchio invisibile.** Hai presente i famosi allineatori Invisalign, le mascherine made in Usa che sono praticamente invisibili e che, grazie a un software modernissimo e a un materiale hi tech, raddrizzano i denti? Oggi questo sistema si è ulteriormente perfezionato. Se prima il dentista non poteva trattare così i casi più complessi (come le malocclusioni dovute alla mancanza dei premolari), oggi è diventato possibile. Gli allineatori, grazie a particolari protocolli di cura e a una nuova tecnologia, sono in grado di modificare l'arcata in modo che gli spazi vuoti vengano chiusi. E i risultati sono permanenti. Inoltre, in generale, i tempi di correzione dei difetti di allineamento sono ora paragonabili a quelli dei normali apparecchi ortodontici fissi ([www.invisalign.it](http://www.invisalign.it)).

**Le faccette soft.** Se invece vuoi mascherare le imperfezioni e migliorare il tuo sorriso puoi ricorrere alle faccette che rivestono la superficie dentale. Le ultime sono sottilissime e resistenti, in ceramica o in ceramica e zirconio. Il vantaggio è che, rispetto a prima, non richiedono più la limatura dei denti prima di essere posizionate. Al massimo lo specialista procede con un assottigliamento molto leggero, così l'intervento è più veloce e molto meno invasivo. In genere le faccette vengono garantite per una ventina di anni.

[WWW.DONNAMODERNA.COM](http://WWW.DONNAMODERNA.COM)

BOYER/REX



## Scopri il nuovo Detergente Lavatrice.

- Ha un ridotto impatto ambientale lungo tutto il suo ciclo di vita ed è certificato Ecolabel.
- E' creato per minimizzare il rischio di allergie ed è testato su pelli sensibili.
- Efficacia provata contro lo sporco: ha lo stesso livello di performance dei migliori detergenti tradizionali. (come dimostrato dai test Ecolabel)

SENZA Parabeni • Sbiancanti Ottici • Coloranti • Ftalati • Glicoleteri Nichel, Cromo e Cobalto Tested (contenuto inferiore a 0,00001%)



Marchio di qualità ecologica dell'Unione Europea

APPROVATO DAI MEDICI ALLERGOLOGI DELL'ARCAA



L'Albero Verde. Rispetta l'ambiente e la tua pelle.

IPA / LA CAMERA CHIARA / GETTY