

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 rinunciarci 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) 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



16 SETTEMBRE

A Roma, nell'incantevole scenario di Villa Piccolomini, arriva YogaFestival. In programma, seminari e incontri con maestri internazionali. Info: 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).

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

BOYER/REX



Scopri il nuovo Detergente Lavatrice.

- Ha un ridotto impatto ambientale lungo tutto il suo ciclo di vita ed è certificato Ecolabel.
- È 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