



# CHIEDI A STARBENE AL TELEFONO

I nostri esperti rispondono allo  
**02-70300159**  
Gli appuntamenti cambiano ogni settimana.  
Gli esperti rispondono solo alle domande riguardanti le loro specialità.



**DOTT. SARA CORDARA**  
BIOLOGA NUTRIZIONISTA  
specialista in scienze  
dell'alimentazione a Milano  
11 agosto ore 14-16



**DOTT. EVELINA FLACHI**  
NUTRIZIONISTA  
specialista in scienze  
dell'alimentazione  
a Roma e Milano  
11 agosto ore 16-17



**DOTT. ASCANIO POLIMENI**  
PSICONEURO-  
ENDOCRINOLOGO  
a Roma e Milano  
12 agosto ore 11-13



**DOTT. LAURA MAESTRI**  
COACH  
docente e trainer  
in programmazione  
neurolinguistica,  
a Como  
12 agosto ore 14.30-16.30



**DOTT. MARIA PAOLA DALL'ERTA**  
BIOLOGA CHEF  
insegnante di biocucina  
e personal biochef  
12 agosto ore 16.30-17.30



**DOTT. ALESSIO TESTA**  
PERSONAL TRAINER  
e osteopata  
a Lagnano (Milano)  
22 agosto ore 11-13



**DOTT. DVORA ANCONA**  
MEDICO ESTETICO  
specializzata in tecnologia  
rigenerativa a Milano  
22 agosto ore 14-15



**PROF. PIERO NICOLAI**  
OTORINOLARINGOIATRA  
direttore della scuola  
di specializzazione  
in otorinolaringoiatria  
dell'Università di Brescia  
22 agosto ore 15.30-16.30



**DOTT. STEFANO OTTOLINI**  
MEDICINA D'URGENZA  
aiuto presso il Pronto  
soccorso - centro di  
emergenza di alta specialità  
dell'Istituto Humanitas  
di Rozzano (Milano).  
23 agosto ore 9.30-11.30



**DOTT. JACOPO GUALTIERI**  
ODONTOIATRA  
a Lucca e presso il reparto  
di odontostomatologia  
dell'Ospedale San Raffaele  
di Milano  
23 agosto ore 11.30-13.30

 [www.starbene.it](http://www.starbene.it)

**CHIEDI  
A STARBENE  
PIÙ DI 100 ESPERTI  
RISPONDONO GRATIS SU  
ESPERTI.STARBENE.IT**

## QUADERNO DELLE DOMANDE E RISPOSTE



### Ho un dente molto macchiato, cosa posso fare?



**dott. Jacopo  
Gualtieri**  
odontoiatra  
a Lucca e Milano

Le faccette estetiche (o veneers) rappresentano una delle soluzioni più comuni per risolvere i problemi legati alle macchie di colore, agli insettimismi in genere o alle fratture dentali. Sono delle sottili lamine di ceramica o composito che vengono applicate sulle superfici dentarie. Hanno uno spessore mediamente inferiore al millimetro. Per essere applicate richiedono una minima preparazione della superficie dentaria, che solitamente corrisponde allo spessore della faccetta stessa. Per garantire il migliore risultato estetico, il colore viene scelto grazie all'utilizzo di spettrofotometri e fotografie delle arcate dentarie del paziente. I veneers non alterano la funzione masticatoria e non devono essere sostituiti nel tempo. I costi variano a seconda della complessità del problema da risolvere: in genere, però, sono dell'ordine di 800-1000 euro a faccetta.

### Ci sono rimedi naturali per bloccare la diarrea?



**dott. Maurizio  
Grandi**  
oncologo, immunologo  
e fitoterapeuta  
a Torino

Il più efficace è l'argilla nera, variante meno nota di quella verde e bianca. Ricca di caolino, mica e di un pul di sali minerali, questa polvere ha un'azione assorbente e disinfettante, in grado di contrastare l'infiammazione intestinale, i germi e le tossine che sono all'origine della diarrea. È efficace anche nell'eliminare eventuali parassiti intestinali. Le dosi ideali: un paio di cucchiaini, 3-4 volte al giorno, lontano dai pasti. Per ottimizzare l'azione, consuma yogurt di capra o di pecora.

### VERO o FALSO

#### Se si mette la crema solare non si produce vitamina D

**FALSO.** I filtri solari non bloccano la sintesi di vitamina D, ma proteggono la cute "solo" dalle aggressioni degli Uva e gli Uvb. Inoltre, si sintetizza vitamina D anche quando non si è distesi al sole in spiaggia: sono sufficienti i raggi che colpiscono il viso, le braccia o le gambe, mentre si fa shopping o si passeggia all'aria aperta. Bastano 20 minuti al giorno di esposizione alla luce.

dr.ssa Magda Belmontasi,  
dermatologa, docente al  
master di medicina estetica  
dell'Università di Pavia



www.starbene.it 93



## Ho un dente molto macchiato, cosa posso fare?



**dott. Jacopo  
Gualtieri**  
odontoiatra  
a Lucca e Milano

Le faccette estetiche (o *veneers*) rappresentano una delle soluzioni più comuni per risolvere i problemi legati alle macchie di colore, agli inestetismi in genere o alle fratture dentali. Sono delle sottili lamine di ceramica o composito che vengono applicate sulle superfici dentarie. Hanno uno spessore mediamente inferiore al millimetro. Per essere applicate richiedono una minima preparazione della superficie dentaria, che solitamente corrisponde allo spessore della faccetta stessa. Per garantire il migliore risultato estetico, il colore viene scelto grazie all'utilizzo di spettrofotometri e fotografie delle arcate dentarie del paziente. I *veneers* non alterano la funzione masticatoria e non devono essere sostituiti nel tempo. I costi variano a seconda della complessità del problema da risolvere: in genere, però, sono dell'ordine di 800-1000 euro a faccetta.