



STAR BENE CON UN CLICK

www.dietaclub.it

## LA LEZIONE DELLA SETTIMANA

### Gravidanza, attenti alla liquirizia

**IN GRAVIDANZA** e allattamento esistono alcune restrizioni dietetiche da adottare; ci sono, infatti, alcuni cibi e sostanze che possono far male al bambino e

al suo sviluppo futuro. Ad esempio, è sconsigliato assumere troppa caffeina e sono in genere vietatissimi gli alcolici, ma anche alcune sostanze che, pur sembrando innocue,

potrebbero causare problemi al feto oltrepassando la placenta. Un recente studio pubblicato sull'*American journal of epidemiology*, afferma che tra le sostanze incriminate potrebbe rientrare anche la liquirizia. Sembra, infatti, che al suo interno contenga glicirizina, e un forte consumo (oltre i 500 mg al giorno) può

appunto arrecare danni al feto e causare vari disturbi al bambino durante lo sviluppo. Tra i disagi osservati nei bambini, vi sono basse performance cognitive, scarsa attenzione, povertà di lessico e aggressività. Ma attenzione alle limitazioni che possono esserci nella ricerca, ad esempio la mancanza di informazioni su altri alimenti assunti

dalle madri o altre variabili non considerate. Perciò cautela nell'assunzione, ma senza allarmismi inutili! Per la versione integrale dell'articolo si può consultare il sito [www.dietaclub.it](http://www.dietaclub.it)

**Dottorssa Lisa Ingresso**

Inviare i vostri quesiti a [info@dietaclub.it](mailto:info@dietaclub.it)

# per salvare la pelle macchie e incontri ravvicinati con le meduse

## CHI È



**GIAN MARCO TOMASSINI** (nella foto) nasce a Perugia nel 1963. Lavora in Dermatologia nell'Azienda ospedaliera di Perugia dal 1993. Entra nel consiglio direttivo Adoi (Associazione dermatologi ospedalieri italiani) dal 2004 e da due anni è il coordinatore nazionale del Gruppo melanoma nell'ambito dell'associazione.

come fattore di rischio è ancora oggetto di dibattito. Recenti dati epidemiologici hanno evidenziato come il fattore di rischio sia rappresentato non dalla fotoesposizione cronica ai raggi ultravioletti, ma dalle ustioni solari avvenute soprattutto in età giovanile, specie in soggetti con pelle chiara che si scotta facilmente e si abbronzano con difficoltà».

**Il sole abbassa le difese immunitarie o ci rinforza? Invecchiamo prima se prendiamo troppo sole?**

## BEAUTY CASE

di Gloria Ciabattoni

### La crema dal potere schiarente

**PER PROSEGUIRE** a casa una cura di bellezza professionale, Maya Beauty Engineering, casa produttrice di macchinari per la propulsione di ossigeno, ha messo a punto anche una linea cosmetica dopo i trattamenti in istituto. E' così che nascono la crema *Imagine Whiten and repair* o le fiale di siero con potere schiarente. Una sinergia perfetta per far riacquistare alla pelle luminosità ed eliminare le macchie solari. Il kit crema da 50 ml + 5 fiale siero, si trova a

nei centri estetici che utilizzano i macchinari Maya Beauty. Info: [www.mayabeauty.com](http://www.mayabeauty.com)



### Sonno sereno con gli oli essenziali

**TRA 'JET LEG'** e cambiamenti di ritmo, al ritorno dalle vacanze non sempre è facile recuperare un sonno regolare. Soprattutto per i soggetti più vulnerabili, come anziani e bambini, un prezioso aiuto arriva dai dodici oli essenziali di 'Puresentiel Sonni sereni', uno spray che agisce come sonnifero naturale, aumentando il senso di tranquillità, relax e riposo. Scaricare tutte le tensioni diventa



migliore è l'applicazione di gel pelle si macchi occorre tenere