

8 MAGGIO 2018 - N. 21

La tua abitudine al benessere

# Starbene



**Starbene**  
+  
**TUSTYLE**  
+  
SMALTO  
a 2,00€

**PERCHÉ NON  
DEVI MAI  
SMETTERE DI  
SOGNARE**

**Dossier**  
**DENTI**  
LE NUOVE  
STRATEGIE PER  
AVERLI SANI  
E SPLENDENTI

STANCHEZZA  
DI PRIMAVERA?  
**RIGENERATI  
CON LO YOGA**

**GAMBE AL TOP**  
LA DIETA CHE MIGLIORA  
LA CIRCOLAZIONE

TRATTAMENTI E MAKE UP  
BELLA NONOSTANTE IL CICLO

**Testati per voi**  
I DADI VEGETALI  
I GILET PER IL TREKKING

GRUPPO A MONDADORI



## DOMANDE E RISPOSTE



## Ma che cos'ha di diverso il pesce bio?



Risponde il dott.  
**FABRIZIO CAOCCONI**  
Ricercatore del Centro di ricerca di zootecnia e acquacoltura del Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (Crea)

Rispetto a quello convenzionale, deve essere allevato nel rispetto di norme precise dettate dal Regolamento europeo 834/2007. In particolare, deve vivere in vasche grandi e poco affollate, in modo da poter essere libero di nuotare secondo le sue esigenze naturali. Si deve nutrire di mangimi composti da ingredienti biologici certificati, come soia e piselli, scarti o farine di prodotti ittici pescati con metodi sostenibili (non a strascico). L'ambiente più naturale fa sì che questi pesci si ammalino di meno e quindi i farmaci, come gli antibiotici, sono usati solo in casi eccezionali. Dal punto di vista nutrizionale uno studio realizzato dal Crea su specie allevate secondo i principi dell'acquacoltura biologica ha rilevato alti valori di acidi grassi Omega 3 e 6 e di oligoelementi (soprattutto sodio, magnesio, rame e ferro). Tuttavia non si può dire in maniera assoluta che la carne del pesce bio sia migliore di quella degli animali convenzionali perché ci sono produttori che utilizzano mangimi di ottima qualità e allevano in spazi ampi. Quello che fa la differenza è la trasparenza del prodotto perché sottoposto a certificazione (si riconosce dal marchio sulla confezione: una foglia composta da stelline bianche su fondo verde). Il pesce biologico, che arriva in gran parte dagli allevamenti delle valli del nord Adriatico, si può acquistare nei supermercati Eatalunga e NaturaSi e attraverso i Gas, Gruppi di acquisto equosolidale.



*In molti Paesi del nord Europa si può tornare a casa dopo sole 6 ore dalla nascita del bebè*

## È rischioso essere dimesse a poche ore dal parto?



Risponde il dott.  
**LUCA VALSECCI**  
Responsabile dell'Unità funzionale puerperio e degenze ostetriche dell'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano