LUGLIO 2022 - N. 7

Ispira il tuo benessere

Starbene

2,00 €

I MENU ESTIVI
PER RESTARE IN FORMA
(sgarri compresi)

La bici non dorme mai!
Le pedalate notturne da fare in estate

SEX TOYS
La guida ai nuovi giochi

LA PALESTRA È IN SPIAGGIA
Ti allena il nostro trainer

ECOLOGIA INTERIORE
Per ripulirti dagli inquinanti psicologici

L'altra faccia della dipendenza affettiva

IL SOLE CE L'HA CON TE?
Come difendersi da pomfi, irritazioni e macchie

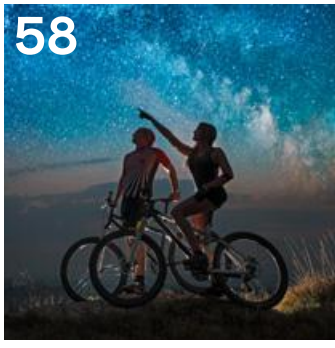
28 GIORNI
e il tuo corpo è al top

Stile Italia Edizioni

Mensile - Luglio - anno XLV - n. 7 - Poste Italiane SpA – Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1 comma 1, DCB Verona - Austria €4,30- Germania € 5,10- Belgio € 5,00 - Spagna € 4,70 - Francia € 4,30 - Lussemburgo € 4,30 - Portogallo (cont.) € 4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 5,20 - Svizzera CHF 5,50 - U.K. £ 4,50 - Usa $ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Côte d'azur € 4,40

22207 >
9 771120 527166

Luglio



3 Editoriale
6 Salute
Test genomici: quando conviene farli
8 Dermatologia
Giovanni Chiarelli: perché il sole ce l'ha con te
12 Neuroetologia
È tutta questione di naso
16 Saperne di più
Insulino-resistenza: non farti vincere dal divano!
18 Prevenzione
Igiene orale: vero o falso
22 Pensaci ora
Lucio Buratto: la nuova pandemia è la miopia da pc
24 Ortoterapia
1 metro quadro per coltivare il benessere
28 Cure dolci
4 idee a tutto benessere
30 Alimentazione
Rossana Dian: se mangi sano puoi sgarrare
36 La scelta giusta
Grassi sì ma buoni
39 Nutrirsi bene
Pranzo con un'insalata
45 Alimentazione
Le novità per il picnic
46 Bellezza
28 giorni e il tuo corpo è al top
52 Bellezza
Finalmente senza mascherina
54 Haircare
Giuseppe D'Amato: colore, prove di resistenza all'estate
58 Sport outdoor
La bici non dorme mai
62 Fitness
Allenati in spiaggia con Nicolò Famiglietti
65 Shopping
Per la tua estate in movimento
66 In forma con noi
Camminare conviene: ecco perché
70 Relazioni
Ameya Gabriella Canovi: i cuori in catene sono pericolosi
74 Psicologia
A scuola di ecologia interiore
78 Psicologia
Riccardo Gatti: attenzione alle pillole
82 Inchiesta
Il piacere in camera singola
86 Tu e gli altri
Sebastiano Zanolli: guerra o pace?
91 Tempo per te
Le asana che attivano il metabolismo
94 Sotto la lente
Scarpe da padel e da tennis: è tutta una questione di suola
99 Animali
Così diventa un cane da soccorso

103 Diario delle influencer
107 Giochi per la mente
109 I nostri esperti: chiedi a Starbene
110 I consigli delle stelle

In copertina foto di Getty Images

IL PROSSIMO NUMERO
Starbene sarà di nuovo in edicola il 12 luglio

RADIO ANTENNA 1

Ascoltaci alla radio

Saremo su Radio Antenna 1, ad "Alziamo le vibrazioni" (programma che va in onda nei giorni feriali dalle 10 alle 12), il 15 e il 23 giugno. Puoi seguirci sulle frequenze FM 104.7 e 104.6, in streaming antennaunoradio.com e sulla pagina FB Antenna Uno, sui canali Instagram e YouTube e presto anche su web tv. Per le tue domande durante la diretta radiofonica puoi chiamare il n. 011.745439 o scrivere su WhatsApp 335.5731226.

LA BICI NON DORME MAI

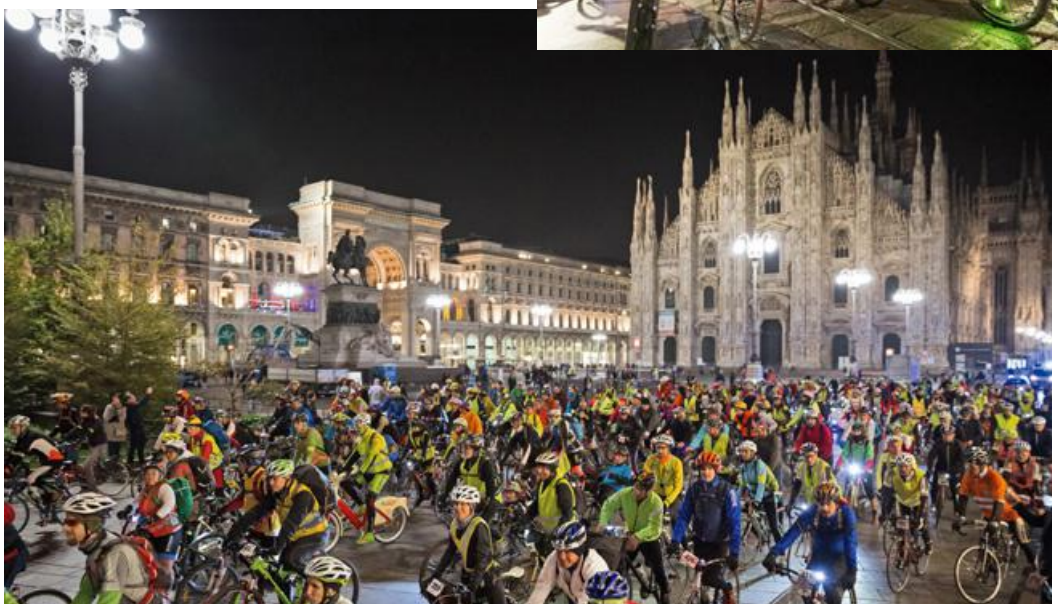
L'ultima tendenza fra chi ama le attività all'aria aperta? Pedalare di notte. Scopri perché piace così tanto e dove incontrarsi al chiaro di luna

di Alessandra Sessa

Dimentica le tradizionali pedalate cicloturistiche in cui ammiri il panorama. Quando pedali in notturna, il paesaggio non lo vedi ma lo annusi. Già, perché andare in bici di notte sembra un'idea stramba, ma in realtà è una nuova prospettiva che attiva tutti i sensi e riporta a un'esperienza più emozionale e autentica. Lo spiega bene Simone Dovigo, ciclista appassionato che ha ideato l'evento più rappresentativo di questo trend: la Bike Night (*witoor.com/bike-night*). «Si pedala di notte per mille motivi. I ciclisti delle prime storiche edizioni di Giro e Tour a inizio Novecento, per esempio, partivano proprio di notte per le lunghe distanze da compiere. E così una pedalata notturna può, innanzitutto, riportare indietro nel tempo. Ma c'è anche una componente di libertà: partire quando si vuole, anche se fa buio, anche se è tardi, quasi fosse una scelta repentina e improvvisa come certe folli imprese che si compiono nelle notti d'estate. Soprattutto, pedalare al chiaro di luna consente di riappropriarsi dei suoni del paesaggio attorno, di giorno negati dall'inquinamento acustico: le strade delle città sono più accoglienti e miti, con meno traffico. E la natura si anima dei suoni di chi la popola: animali, corsi d'acqua, il fruscio delle foglie». Voglia di provare? Qui trovi gli appuntamenti da non perdere.

In alto: a Ferrara le lucine delle bici sembrano contornare di piccole stelle il Castello Estense.

Sotto: due momenti della Bike Night a Milano, con il passaggio davanti alle Colonne di San Lorenzo e il grande raduno davanti al Duomo.



Bike Night: 100 km da mezzanotte all'alba

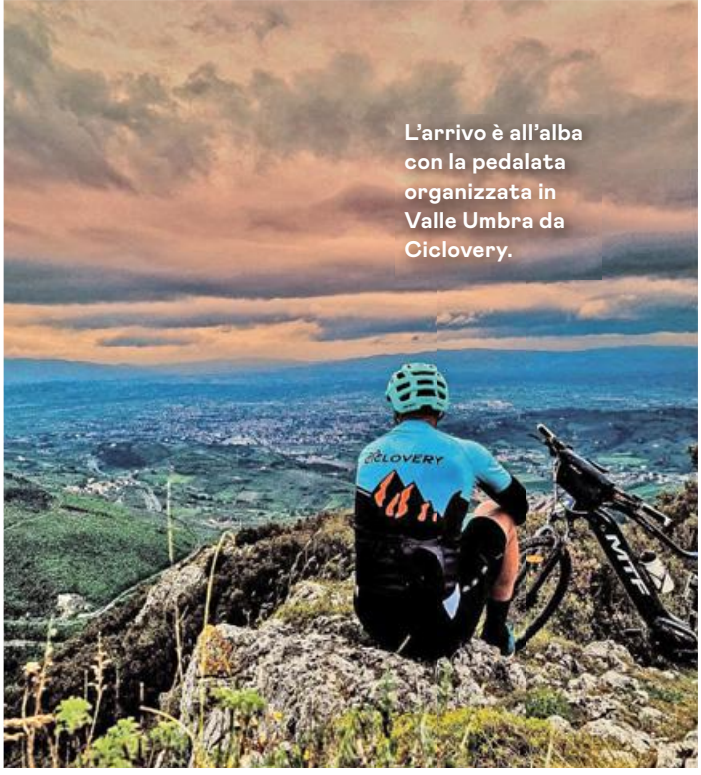
Nata nel 2014 a Ferrara, una delle città più bike friendly d'Italia, la Bike Night è un evento annuale a tappe che ha portato sulle ciclabili notturne più di 15mila ciclisti. Nessuna gara col cronometro, solo tanta voglia di condividere le strade al chiaro di luna, senza traffico e rumori (il percorso è per la quasi totalità su piste ciclabili e solo per brevi tratti su strade a bassa percorrenza). Tutti possono iscriversi: dai bambini agli anziani, non conta la performance, ma il piacere condiviso di pedalare al fresco. Negli anni l'iniziativa è così cresciuta da triplicare le date: si parte da 3 città diverse a mezzanotte e si pedala lungo 100 km di ciclabili adeguatamente illuminate con ristori lungo il tracciato, assistenza medica e meccanica. I percorsi? Da Ferrara al Lido di Volano (l'evento si è svolto lo scorso 11 giugno), da Milano al Lago Maggiore (25 giugno) e da Udine all'Alpe Adria (23 luglio). «Le pedalate notturne sono l'occasione per conoscere l'altra faccia della luna. Tornare di notte in un percorso che già si è affrontato consente di conoscerlo per intero, viceversa, scoprire un tracciato nell'oscurità svilupperà un'insanabile voglia di conferme diurne a tutto quello che si è immaginato al buio. Infine, il lato più pratico dei viaggi notturni è sicuramente legato al caldo estivo: si possono percorrere km a temperature più affrontabili», conclude Simone Dovigo. →

SHUTTERSTOCK, WITOOR BIKENIGHT (3)

Sopra: a Verona una pedalata notturna organizzata da Fiab. A destra: relax lungo il sentiero per Gela. Sotto: l'attraversamento di un tunnel durante la Bike night.

A Treviso, Gela, Jesi: appuntamenti ovunque

Le pedalate estive notturne sono ormai una tradizione radicata anche per FIAB - Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta, che propone un fitto calendario di iniziative lungo tutto lo Stivale (*andiamoinbici.it*). Qualche esempio? Il 18 giugno si pedala di notte da Treviso alla ciclabile del Sile ascoltando lo scorrere delle acque e i versi degli animali. Il 25 giugno, in Sicilia, si tiene il Gela Night Camp, una notte in tenda dedicata ai cicloviaggiatori che vogliono raccontarsi le esperienze, tra musica e dibattiti. Il 9 luglio, nelle Marche, si pedala nei dintorni di Jesi con la Bike night organizzata da FIAB Vallesina Dal Mare ai Monti. E il 23 agosto a Verona, con la complicità della luna piena, si pedala verso San Pietro In Cariano per gustare l'ottimo gelato artigianale con Gelatour al chiaro di luna. Preparate luci e catarifrangenti!



L'arrivo è all'alba con la pedalata organizzata in Valle Umbra da Ciclovery.

CICLOVERY

In Umbria tra parchi e borghi

Nuovissima è anche la proposta di Ciclovery (*ciclovery.com*), bike tour operator umbro specializzato in cicloturismo nel cuore verde d'Italia, che sta organizzando una notte a pedali. La «cicloverata» notturna per i borghi e i parchi della Valle Umbra sarà lunga circa 75 km con 1400 m di ascesa totali e 2 punti ristoro lungo il percorso, adatta a gravel, mtb ed ebike. «L'incontro è previsto a mezzanotte del 16 luglio presso la sede di Ciclovery, per una cicloverata che ti porterà prima a Spello, e poi lungo borghi come Collepino, all'interno del parco del Monte Subasio, dove ci sarà il primo ristoro. Si passerà poi nella valle adiacente, la Valtopina, dove inizierà la lunga salita fino alla cima al Monte di Pale. Qui, verso l'alba si ammirerà il panorama della Valle Umbra ristorandosi con cannoli alla crema appena sfornati. L'ultimo tratto del percorso sarà solo una lunga discesa panoramica che porterà all'arrivo», spiega Michele Bartoli, tour leader e fondatore di Ciclovery.

COME PREPARARSI ALLE BIKE NIGHTS

Per affrontare le lunghe biciclettate in notturna è consigliabile allenarsi alcuni mesi prima ad uscite (diurne) per abituare il corpo a stare in sella a lungo. Durante le bike nights sarebbe bene vestirsi a strati per il fresco notturno, specialmente in collina e montagna. Infine, è indispensabile dotarsi di un faro luminoso (almeno 400 lumen), un giubbetto catarifrangente e per chi vuole anche di una luce frontale. I più previdenti possono anche portare una camera d'aria di riserva in caso di foratura.

FIAB GELA E VERONA (2), WITOOR BIKENIGHT (1)