

prima



dopo



LINEA RITROVATA

Patrizia ha perso 7 chili in due mesi, grazie a una dieta su misura e a cure estetiche mirate. Ma soprattutto ha adottato uno stile alimentare sano e compatibile con il suo modo di vivere

Patrizia è una bella ragazza di 28 anni: un metro e settanta di altezza, capelli lunghi e ricci, una linea invidiabile, messa in risalto da un look alla moda.

● Osservandola, mi riesce difficile pensare che lei sia la stessa persona della foto arrivata in redazione qualche mese fa, che mostrava una ragazza robusta, rotondetta soprattutto sui fianchi.

● La Patrizia che ho davanti agli occhi oggi è una persona diversa. Ha una linea più leggera e armoniosa, che la fa apparire più bella.

● Con un filo di orgoglio comincia a raccontarmi la sua storia: le cattive abitudini alimentari che si sommano e l'ago della bilancia che giorno dopo giorno sale, i diversi tentativi falliti di dimagrire, fino all'incontro con la dottoressa e le speranze che diventano a poco a poco realtà.

Il racconto di **Patrizia**

A Milano da sola

Anche se non sono mai stata filiforme, fino a 18 anni ho sempre avuto un fisico tonico, frutto di anni di danza. I problemi sono cominciati quando mi sono trasferita a Milano da Lecce per fare l'università. Il mio stile di vita è radicalmente cambiato: con la scusa degli esami da preparare, ho smesso definitivamente di fare sport. Come se non bastasse mangiavo male. Al pasto dedicavo poco tempo e per pigrizia consumavo alimenti già pronti, ricchi di grassi e calorie. A colazione una briciole al volo al bar o addirittura niente.

- A pranzo, per golosità, mi facevo tentare da panini elaborati, piadine farcite. A cena troppi carboidrati: pasta molto condita, tre volte alla settimana la pizza, la mia grande passione. Oppure troppe proteine, spesso salumi e formaggi insie-

me. Non mi sono mai neanche fatta mancare i dolci, soprattutto in certi periodi, quando la voglia diventava irrefrenabile. Anche durante gli aperitivi con gli amici, quasi senza accorgermene, esage- ravo con patatine e stuzzichini. Per il resto, pochis- simo pesce, pochissima acqua. Qualche volta frut- ta e verdura.

Un'estranea allo specchio

Mi vedevo ingrassata. I vestiti mi stavano stretti. Un giorno mi pesai. La bilancia parlava chiaro: 66 chili. 7 chili in più rispetto a prima, 7 chili che sul mio corpo sembravano ancora di più. La mia figura aveva perso armonia: il grasso aveva arroton- dolo di molto la pancia e il girovita.

- Il seno, già abbondante di natura, era aumenta-

to di una taglia e stonava con le mie spalle stret- te. Le gambe non erano più toniche ma pesanti e segnate dalla cellulite. La mattina mi alzavo già con una sensazione di malessere: le gambe mi facevano male, mi sentivo stanca. Inoltre, soffrivo di cattiva digestione.

- Avevo, nel frattempo, cominciato a lavorare e il tempo per il pranzo era compresso fra gli impegni della mattina e quelli del pomeriggio. Un pasto rapidissimo e subito dopo la pancia gonfia come un palloncino. Anche psicologicamente ero giù. C'erano cose che non potevo più fare, a cominciare dalle più frivole, come per esempio indossa- re magliette scoliate e pantaloni a vita bassa. Dovevo adattare l'abbigliamento alle mie nuove forme. Allora, come altre ragazze, provai a cimen- tarmi con le diete fai da te. Ma resistevo una set- timana e poi tutto tornava come prima.

il programma seguiva i miei gusti: sì alla pasta ma di farro, o ai formaggi, meglio se freschi

Ora basta

Una mattina mi sono svegliata male. I dolori alle gambe erano particolarmente forti. L'umore era a terra. Avevo raggiunto il culmine. Allora mi è venuto in mente che mesi prima un'amica mi aveva parlato molto bene di una dietologa. Andai a cercare nel portafoglio il bigliettino da visita della dottoressa, mi feci coraggio e la chiamai. Al primo appuntamento, a essere sincera, ero un po' timorosa. Pensavo che non ce l'avrei fatta a soppor- tare sacrifici e rinunce imposte da una dieta. Invece è stato più semplice di quanto pensassi.

- Con la dottoressa si è creato, fin da subito, un buon feeling. Nel corso della prima visita mi ha controllato il peso, mi ha preso le misure e mi ha fatto domande sulle mie abitudini alimentari. Era chiaro che il mio non era tanto un problema di sovrappeso ma di alimentazione sbagliata. La sfida per me era imparare a mangiare in modo corretto, associare bene i diver- si alimenti, evitare quelli che mi facevano male.

- La dottoressa ha cercato quindi di studiare un programma su misura per me tenendo conto anche dei miei gusti alimentari. Sì alla pasta ma di farro, che è più digeribile, il pane azzimo e così via. È stato così che ho iniziato la dieta. Sono andata avanti per due mesi, aggiungendo via via nuovi alimen- ti e aumentando le quantità. Durante la dieta dovevo prendere rimedi fito- terapeutici e integratori, per alzare la pressione, calmare la voglia di dolci, aumentare la vitalità. Inoltre, in studio dalla dottoressa cominciava a sotto- pormi a sedute di mesoterapia e ultrasoni per eliminare la cellulite.

Il verdetto della bilancia

Confesso che le prime due settimane non sono state facili. Il problema non era tanto la fame, quanto il dovermi abituare a un nuovo regime alimen- tare, dopo anni di anarchia. Ma dovevo farcela. Anche se io non me ne rendevo conto, la dieta stava funzionando. Dopo un mese, ero dima- grita 4 chili. E non era solo la bilancia a dirlo. Anche i miei amici e i miei colleghi avevano notato il cambiamento. E miei sforzi venivano premiati con complimenti e ammirazione.

- Ormai non mi fermava più nessuno. Il dimagrimento mi aveva dato nuovo sprint. Avevo ripreso a fare sport, aquagym 2 volte alla settimana e tutte le mattine dieci minuti di esercizi per gli addominali. In questo secondo mese ho così perso altri 3 chili: 7 in totale. Dalla taglia 46 sono passata alla taglia 42.

Ho imparato a mangiare

Dalla dieta ho imparato a darmi a tavola piccole ma preziose regole che con il tempo sono diventate naturali. Ora mangio un po' di tutto, rispettando le regole alimentari di base. Quando ho fame preferisco un frutto a uno snack. E poi sto attenta ad associare cor- rettamente gli alimenti. Altra cosa: bevo 2 litri di acqua al gior- no. Se poi una volta eccedo un po' di più, non ne faccio un dramma. Cerco di limitarmi nei pasti successivi.



▶ IL MANTENIMENTO

Terminati i due mesi di dieta, ho consigliato a Patrizia di mangiare un po' di tutto, in modo equilibrato, prestando ascolto alle esigenze e ai segnali del suo corpo.

• Poche regole: moderare il consumo dei cibi che le provocavano maggiore gonfiore alla pancia, a pranzo mantenere lo schema della dieta iniziale, consumare pesce 4 volte alla settimana e la carne almeno 3. Usare 3 cucchiaini di olio per condire. Non farsi mai mancare frutta e verdura, bere molta acqua.

LE TERAPIE COMPLEMENTARI

Nell'impostazione del programma dimagrante ho dovuto tenere conto anche di altri disturbi, come pressione bassa, ritenzione idrica e astenia, che ho curato con integratori naturali ad hoc. Inoltre, per ottenere buoni risultati è stato necessario abbinare anche cure estetiche modellanti, non solo per ridurre i centimetri di troppo e alleggerire le gambe, ma anche per eliminare la cellulite localizzata soprattutto sui fianchi, restituendo armonia alla silhouette.

Gli integratori naturali

La pressione di Patrizia era tendenzialmente bassa. Durante la dieta, le ho quindi consigliato di prendere al mattino un flaconcino fitoterapico a base di ginseng e di bere almeno 3 tazze di tè al giorno.

• Per vincere la sensazione di stanchezza le ho prescritto, invece, integratori a base di magnesio, potassio e creatina mentre per migliorare la digestione sali minerali, vitamine e fermenti lattici.

• La sera, poco prima di andare a dormire, doveva assumere 2 cucchiaini di lattulosio, una sostanza utile per regolarizzare le funzioni intestinali. Infine, per calmare la voglia di dolci, le ho dato un prodotto naturale a base di sali minerali, aminoacidi e vitamine, che agisce a livello del neurotrasmettitori aumentando la serotonina, l'ormone del benessere. La dose era di 5 gocce 2 volte al giorno.

Le cure estetiche

Dopo la prima settimana di dieta, abbiamo cominciato le cure estetiche per snellire le gambe e ridurre la pelle a buccia d'arancia.

• Una volta alla settimana per 6 volte, in studio da me, le praticavo iniezioni di mesoterapia, con farmaci che accelerano lo scioglimento del grasso, sulla parte esterna delle cosce, sull'addome e sulla parte interna delle ginocchia. A queste associavo gli ultrasuoni, una tecnica efficace per contrastare la cellulite al terzo stadio, come quella di Patrizia, caratterizzata da un aumento del volume delle cellule di grasso.

• La tecnica, assolutamente indolore, consisteva nell'applicare placche a ultrasuoni sulla parte esterna delle cosce. Per migliorare il tono muscolare e consolidare i risultati della dieta, contrastando anche la ritenzione idrica, di grande efficacia è stata la pedana vibrazionale. Una volta alla settimana per 6-10 minuti. ■



Stefania Conrieri

Consulenza della dottoressa Mira Makarovic, medico chirurgo specialista in Scienza dell'alimentazione a Milano, autrice del libro "Più snelle, più sane", editori Mondadori.



LA PAROLA ALLA **SPECIALISTA**

Il caso di Patrizia è stato seguito dalla dottoressa Maria Makarovic, specialista in Scienza dell'alimentazione.



Quando Patrizia si è rivolta a me pesava 66 chili per un 1,70 m di altezza. Le sue misure erano: girovita 78 cm, fianchi 102 cm, girocoscia 58 cm e ginocchio 41 cm. Dopo circa due mesi di dieta il peso era sceso a 59 chili, il girovi-

ta 62 cm, i fianchi 88 cm, il girocoscia 50 cm e il ginocchio 37 cm.

- *Patrizia era normopeso, ma si alimentava male. Cibi calorici consumati in quantità eccessive e in fretta, soprattutto a pranzo.*
- *Quando venne per la prima volta*

nel mio studio mi disse che non sapeva cosa mangiare, per sentirsi meglio. Voleva sapere quali cibi aggiungere e quali eliminare, per evitare dopo i pasti la sensazione di pesantezza, accompagnata da fastidiosi dolori alla pancia.

LA DIETA

Il piano dimagrante che ho studiato per Patrizia è durato due mesi e aveva tre obiettivi principali.

- **Ridurre i punti critici soprattutto su pancia e fianchi, riequilibrando le proporzioni fra la parte alta del corpo (taglia 42) e la parte bassa (taglia 46).**
- **Eliminare gli alimenti che causavano gonfiore, regalando maggiore vitalità.**
- **Infine scoprire le corrette combinazioni degli alimenti per esaltare le caratteristiche dei cibi e non avere così più problemi di cattiva digestione.**

1° MESE

Nel primo mese, da 1.200 calorie, il programma prevedeva una colazione nutriente con caffè, yogurt e cereali. A pranzo, in ufficio, visto che Patrizia aveva poco tempo, ho inserito un secondo facile da digerire a scelta fra brisola, tonno in scatola, carne bianca più un contorno di verdure (di solito insalata, più pratica) e 3 fette di pane azzimo (60 g). In alternativa, se aveva solo dieci minuti di pausa, piuttosto che saltare il pasto, poteva farsi un toast e una spremuta d'arancia. La scelta delle proteine a pranzo non è stata casuale ma legata alle esigenze di lavoro di Patrizia: doveva sostituire i carboidrati, come la pasta, che per essere digeriti bene vanno masticati a lungo. Altrimenti si rischia sonnolenza e cattiva digestione. Proprio come capitava a Patrizia.

- **A cena, con più tempo a disposizione, ho introdotto sempre un primo (pasta di farro o cereali come orzo, riso, avena) e un secondo da scegliere fra pesce, carne, formaggi freschi (tipo ricotta, fiocchi di latte, mozzarella) con un contorno di verdure, escludendo quelle più ricche di fibre responsabili di gonfiore allo stomaco, come verze, cavoli, broccoli e carote.**
- **Per il menù della cena ho pensato di associare i carboidrati alle proteine in modo da fornire un pasto equilibrato ed evitare eccessi proteici. I carboidrati alla sera con il loro contenuto di triptofano contribuivano ad aumentare la serotonina e a tenere alto il tono dell'umore, placare la fame e regalare un dolce sonno. Le proteine, invece, aiutavano ad alzare il metabolismo e quindi a bruciare più facilmente le calorie. Nell'arco della giornata Patrizia poteva concedersi degli spuntini consumando fino a 400 g di frutta al giorno. Naturalmente doveva bere molto, almeno 2 litri di acqua oligominerale.**

2° MESE

Dopo un mese ho cambiato leggermente il programma alimentare, che è salito a 1.700 calorie.

- **A pranzo, se aveva tempo, Patrizia poteva introdurre 3 volte alla settimana un primo piatto con verdure, alternando gli altri giorni un secondo di carne oppure di pesce azzurro**

oppure ancora di formaggio non stagionato con un contorno di verdure di stagione e un panino integrale.

- **Alla sera sempre un primo, come pasta o riso o orzo o farro o anche ravioli di verdure e poi un secondo di carne o pesce azzurro o legumi come fagioli e soia (quest'ultima ricca di preziosi fitoestrogeni importanti per la salute fem-**

minile). Verdure sempre abbondanti e frutta a piacere, sia cruda sia cotta.

- **Una o due volte alla settimana (il sabato o la domenica preferibilmente) Patrizia poteva mangiare liberamente e concedersi anche qualche strappo alla regola, come una fetta di crostata, l'amata pizza o anche il gelato (una pallina al gusto di fior di latte o di frutta).**