

Quattordici chili persi in quattro mesi con una dieta su misura e tanto sport

# ho cambiato stile di vita

**U**na sfida con se stessa: arrivare al peso forma e cambiare stile di vita non soltanto per essere più carina ma per sentirsi meglio. Questa era la scommessa, vinta, di Gabriella, 33 anni, che dopo un lungo periodo di sovrappeso ha deciso di trasformarsi attraverso una dieta mirata e l'attività fisica. Per lei

ha pensato menù su misura, equilibrati e mai troppo rigidi, la dottoressa Maria Makarovic, specialista in Scienza dell'alimentazione a Milano. Risultato? Quasi quattordici chili persi in modo armonioso in quattro mesi di dieta.



Nella foto sopra Gabriella prima della dieta. Nell'immagine accanto oggi: in linea!

**COSÌ È ARRIVATA LA SVOLTA**

«In realtà non ho mai pensato davvero di seguire una dieta - dice Gabriella - nonostante fossi da sempre in sovrappeso. Non mi preoccupavo troppo dei chili in più anche perché tutti mi vedevano comunque ben proporzionata. Solo l'anno scorso, subito dopo l'estate, ho deciso di dimagrire. L'obiettivo che mi ero prefissa era di arrivare in piena forma al mio compleanno, il 3

dicembre, una data per me importante. All'inizio ho pensato di mettermi a dieta da sola, eliminando trasgressioni ed eccessi dalla mia alimentazione consueta: ho ridotto soprattutto i dolci e tutti i cibi grassi. E, in effetti, in questo modo ho cominciato a perdere peso. Temevo però di fare qualche sbaglio... Così ho abbandonato la dieta fai-da-te e mi sono rivolta a uno specialista».



## PIÙ DINAMICA E VITALE

Per Gabriella oltre che la dieta, fondamentale per dimagrire e per stare meglio con il suo corpo, è stato lo sport. «Prima - spiega - non ero sedentaria: infatti seguivo un corso di nuoto due volte alla settimana. Quando ho iniziato la dieta però ho deciso di muovermi molto di più. Per questo motivo ho iniziato a correre, una volta alla settimana, per mezz'ora. Mi sono anche proposta di fare i famosi 10.000 passi al giorno che i medici consigliano per il benessere, un'oretta di passeggiata quindi. Ora il movimento mi piace moltissimo e penso che mi abbia aiutato tanto nel raggiungere il peso forma, unito alla dieta. Alimentazione corretta e sport sono diventati un binomio indissolubile per me e oggi non potrei davvero più farne a meno».

## una dieta adatta ai suoi ritmi

La dottoressa Maria Makarovic spiega come ha fatto Gabriella a tornare nel suo peso forma in pochi mesi.



«Alla prima visita Gabriella pesava 67,8 chili per 1,63 di altezza. Le sue misure erano: vita 87, fianchi 104, girocoscia 60, ginocchio 42. Era in sovrappeso e la massa grassa era del 37%, quindi particolarmente elevata. Oggi il suo peso è di 54 chili, la vita è 67 centimetri, i fianchi 88, il ginocchio 36. Ora è nel peso forma e la massa grassa è scesa al 23%. Molti chili in meno dunque e soprattutto un drastico cambio di taglia: da una 48 a una 40»

### Menù pratici

«Per lei ho studiato una dieta che si adattasse al suo stile di vita, che la portava a mangiare fuori molto spesso, e le desse energia. È dimagrita in modo rapido: la vera dieta è durata quattro mesi (da settembre a dicembre): Dopo, le ho prescritto un regime di mantenimento di un mese, con cinque giorni di dieta alla settimana e due giorni liberi in cui poteva concedersi anche dolci e piatti più elaborati».

### La giornata

A colazione Gabriella poteva mangiare, oltre al caffelatte, 3 fette biscottate o 2 fette di pancarré con un velo di marmellata o 5/6 biscotti secchi. A mezzogiorno pranzava in mensa per cui le ho consigliato un secondo di carne bianca o pesce o una mozzarella e le verdure crude. Le ho tolto la pasta perché, per velocizzare i tempi e conservarla meglio, nei bar e nelle mense la lasciano già cotta, condita con 2-3 cucchiaini di olio e poi la ripassano nella pentola con altri condimenti. Quindi un piattino di 60g di pasta arriva a un contenuto calorico molto più elevato. Poteva mangiare invece una porzione di riso in bianco o 50g di pane o un pacchetto di crackers e un secondo con pesce oppure una fettina di carne magra. Alla sera, un paio d'ore prima di andare a correre o a nuotare, le ho suggerito di fare uno spuntino con una banana o

un pacchetto di crackers. Dopo lo sport le ho consigliato di consumare proteine e carboidrati di cui il muscolo ha bisogno per strutturarsi. Concluso l'allenamento, per togliere l'acidità, sono importanti anche frutta e verdura perché aiutano a recuperare e non avvertire un senso eccessivo di stanchezza.

Il sabato o la domenica poteva cucinarsi un piatto di pasta da 100g condito con la salsa di pomodoro e un cucchiaino di olio. Una volta alla settimana era concessa la pizza. Il suo livello di colesterolo nel sangue era piuttosto alto per cui doveva evitare le uova e la carne rossa. Oggi Gabriella è in perfetta forma: fa moltissimo sport e per questo motivo ha un metabolismo alto, per cui può mangiare porzioni quotidiane anche abbondanti di carboidrati, pane, pasta, cereali e concedersi qualche volta anche qualche sfizio, per esempio qualche dolce».

### L'AIUTO DEGLI INTEGRATORI

«Per aiutare la ragazza a recuperare forza e a sentirsi meno stanca dopo l'attività fisica le ho prescritto minerali come il potassio, il magnesio, e la creatina, efficaci per avvertire subito energia e carica. Per rassodare il corpo e dare forza, invece, le ho consigliato un complesso di aminoacidi da assumere prima del pranzo e nel pomeriggio, sempre associato alla frutta. Infine, contro il gonfiore addominale le ho prescritto un complesso di enzimi, che permette di digerire meglio le fibre alimentari delle verdure, e dei fermenti lattici per rinforzare la flora intestinale. Per favorire lo smaltimento dei liquidi invece è stata utile la pilosella, estratto vegetale ad azione drenante».

### TERAPIE LOCALIZZATE

«Dopo quattro mesi di dieta, la mia paziente aveva perso la maggior parte di chili ma su addome e fianchi si notavano ancora alcuni cuscinetti, tipici della sua corporatura androide, che tende a ingrassare soprattutto nella parte superiore. Le ho praticato un ciclo di cinque sedute di mesoterapia che consiste in iniezioni, con un ago sottile e lungo pochi mm, di sostanze lipolitiche e drenanti e, dopo la mesoterapia, un'applicazione di 20 minuti con il led, un apparecchio che emette particolari raggi di luce rossa a 624 nanometri e che stimola i tessuti, riducendo la cellulite, stimolando la microcircolazione e la produzione del collagene, indispensabile per dare compattezza alla pelle».

Lucia Fino