

Il tuo appuntamento col benessere €2.50

# Salute & beauty

N. 57 2007 - Anno IX - Bimestrale

**SUPER  
CONCORSO  
COLLISTAR  
VINCI**



ISSN 1129-1222  
70037  
9 771129 122005

# Lui e lei... in forma

Con l'arrivo dell'estate ecco giungere i problemi estetici. Lui e lei li affrontano in modo diverso ma con uno spirito comune, quello di star bene con se stessi e con chi ci circonda **di Laretta Belardelli**

**A**ttenti alle calorie, alla qualità degli alimenti, a seguire uno stile di vita più corretto. I più bravi riescono persino a ritagliare il tempo necessario per dedicarsi all'attività fisica, quella che, magari, non hanno mai fatto durante tutto l'anno. Ma sarà questo il modo corretto per perdere i faticosi chili di troppo? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa **Marina Makarovic**, specialista in Scienza dell'Alimentazione con indirizzo dietologico e dietoterapico, ed autrice di due preziosi volumi ideati per assecondare le esigenze di donne e uomini alla ricerca della forma ideale: "Più snelle più sane - diete, ginnastica, terapie per acquistare benessere ed una forma perfetta" e "Più forti più magri - diete, ginnastica, terapie: tutti i consigli per il benessere al maschile", entrambi editi da Mondadori.

Lui la "pancetta", lei la cellulite: sono questi i problemi estetici più

temuti, soprattutto in vista dell'arrivo dell'estate?



In effetti sono i problemi più ricorrenti. Il giro vita negli uomini deve essere inferiore a 92 cm, altrimenti aumenta il grasso viscerale, quello collegato con le patologie cardiovascolari e con ipertensione, diabete, colesterolo e trigliceridi. La cellulite è un problema temutissimo, in quanto colpisce il 90 per cento delle donne. I primi due stadi si possono curare con terapie localizzate, mentre il terzo e il quarto stadio sono più complessi, in quanto gli avvalimenti della cute sono la conseguenza di un tessuto fibroso che ingloba le cellule di grasso, per cui

non basta la dieta ma serve una terapia ad hoc.

**Ritrovare la forma con l'obiettivo di...? Star bene? Piacersi? Piacere?**

Prima di tutto, calare di peso aumenta l'autostima. I chili in meno, per tanti o pochi che siano, fanno sentire più agili e più sicuri, in alcuni casi persino più socievoli. La taglia che diminuisce rappresenta un dato evidente che conferma, più della bilancia, che le forme del proprio corpo si stanno modificando.

**Quanto conta il supporto del partner?**

Ci sono due categorie di partner. Quelli che dicono "hai già provato non ce la farai mai" e quelli che, invece, collaborano. Nel primo caso il raggiungimento dell'obiettivo dipende in modo importante dalla reazione - di sfida o di sfiduc-

## Curiosità

Esiste una profonda differenza tra "fame" ed "appetito". Chi dice "ho fame", spesso, ha solo voglia di un certo tipo di alimenti: in generale, le donne sentono il bisogno di dolci, gli uomini di cibi salati. "Fame" è il bisogno di nutrirsi. "Appetito" è il desiderio di mangiare alimenti particolari.

### 5 consigli per lei

- Guardarsi allo specchio: se si indossa una camicia con taglia 42 mentre i calzoncini arrivano alla 46, bisogna fare terapie localizzate, in quanto la dieta non è sufficiente
- La frutta e la verdura vanno sempre consumate perché sono ricche di potassio che contrasta la ritenzione di liquidi
- Mangiare le proteine almeno 1 volta alla settimana perché permettono di mantenere la bonificazione muscolare
- Camminare un'ora al dì per aiutare la circolazione delle gambe
- Mangiare i latticini 3 volte alla settimana e lo yogurt tutti i giorni perché sono fonti importanti di calcio



cia - e dal grado di motivazione della controparte. Ovviamente la migliore delle ipotesi è quella di avere intorno persone positive ed un partner collaborativo che, ad esempio, non compri e non mangi davanti all'altro cose appetitose e poco adatti alla sua dieta.

**Parliamo di tempi: in un mese quanti chilogrammi è possibile perdere?**

Seguendo una dieta bilanciata ed un sano stile di vita è corretto calare al massimo 4 chili al mese. Certo, il tutto anche considerando il metabolismo: impossibile pensare, ad esempio, che lui e lei perdano gli stessi chili nello stesso arco di tempo. L'uomo ha un metabolismo diverso, brucia più calorie, ha una muscolatura completamente diversa rispetto alla donna.

**Quanto è importante l'attività fisica?**

Se non si riesce ad andare in palestra o fare regolare attività fisica, è necessario camminare un'ora al giorno: si tratta di circa 300 calorie che, in 10 giorni, si moltiplicano in 3.000, pari alla perdita di mezzo chilo di grasso puro.

**Ci può dare alcuni suggerimenti pratici?**

Bisogna prima di tutto stare attenti ai condimenti e, generalmente, consiglio di non utilizzare oltre due cucchiaini al giorno di olio extravergine di oliva. Mangiare tanto pesce è importantissimo (fino a 4 volte la settimana) così come equilibrare l'introito dei carboi-

drati: pasta, pane e cereali (riso e farro) vanno, seppur in piccole quantità, sempre abbinati alle proteine perché queste ultime, da sole, si bruciano come calorie compromettendo la tonificazione muscolare.

**Quali sono i "nemici" della salute in ambito alimentare?**

I pericoli di una cattiva alimentazione sono sempre in agguato! L'eccessiva cottura dei cibi, ad esempio, con parti "bruciacchiate", e il processo di affumicatura degli alimenti, possono essere responsabili della formazione di sostanze chimiche cancerogene. Anche la presenza dei conservanti, inoltre, va adeguatamente valutata.

**Quali sono gli errori più ricorrenti?**

Sostituire il pane con i crackers, evitare la pasta a pranzo e poi mangiare 5-6 biscotti nel pomeriggio e, magari seguire una dieta non personalizzata sulla base delle proprie esigenze. Anche saltare i pasti non serve a nulla, in quanto

è stato provato che si rischia, poche ore più tardi, di mangiare il doppio.

**Ci può raccontare un'esperienza esemplare di un/una paziente?**

Una volta si è rivolta a me una persona taciturna e di indole solitaria. Dopo averle proposto una dieta a step e camminate quotidiane di un'ora, è riuscita a perdere 50 chili. Sono trascorsi 3 anni e continua a mantenere lo stesso stile di vita e la stessa linea: un vero successo! Ma nel mio libro sono riportate anche altre esperienze simili, di pazienti che hanno raccontato le loro difficoltà verso il cibo, il peso e il raggiungimento dell'obiettivo finale.



### 5 consigli per lui

- Calare non più di 5 chili al mese
- Camminare per smaltire le calorie
- Controllare il giro vita perché con il suo aumento, aumenta anche il rischio di incorrere in numerose patologie
- Per chi fa body building verificare sempre i valori della pressione: se i valori della massima sono aumentati è necessario camminare e seguire una dieta
- Introdurre molte verdure perché ricche di fibre e più pesce