



dottoressa Maria Makarovic,
specialista in scienze
dell'alimentazione a Milano
e a Gorizia.

Dimagrisco solo sul seno

**Perché quando dimagrisco perdo più peso
su seno e vita e meno su cosce e fianchi?**

(Lilli, Roma)

Su 100 donne 90 hanno una struttura ginoide (a pera). È comune, quindi, a molte dimagrire di più dalla vita in su, perdendo peso più lentamente sui fianchi e sulle cosce a causa degli estrogeni (gli ormoni femminili per eccellenza).

■ Per dimagrire nella zona bassa bisogna associare alla dieta un trattamento localizzato, per esempio di mesoterapia (si inietta con un ago di pochi millimetri un farmaco lipolitico diluito, che scioglie il grasso) o di ultrasuoniterapia (elettrodi che si appoggiano sulla pelle sempre con lo scopo di sciogliere il grasso in modo localizzato).

■ La dieta, sempre che non ci siano disturbi particolari come problemi renali o calcoli in corso, dovrà contenere a pranzo e a cena le proteine (carne, pesce, uova, formaggio) e i carboidrati (pane, pasta, riso). La frutta (pompelmi, ananas, banane) va consumata tutti i giorni perché è ricca di potassio e minerali che combattono la ritenzione idrica.