



# Specchio DELLE MIE BRAME

L'estate incombente e la linea non proprio perfetta



Ogni anno, tra maggio e giugno schiere di clienti alla ricerca di miracoli entrano in farmacia sperando nel consiglio brucia-grassi immediato, nella pillola magica per perdere peso, nel trucco per non avere attacchi di fame.

L'obiettivo di conservare un peso forma equilibrato tutto l'an-

no rappresenta un ottimo stimolo per prendersi cura di sé e migliorare la propria qualità di vita. Non ostiniamoci alla ricerca di perdite di peso improvvise in poche settimane, per poi annullare i risultati ottenuti da settembre in poi: questo ritmo annuale a yo-yo non fa per nulla bene al nostro metabolismo che, perennemente sotto stress, arriverà al punto di non farci perdere massa grassa ma solo liquidi e massa muscolare, il cui calo ci farà sentire soltanto più affaticati, con il colorito spento e poca tonicità.

Consigliamo di evitare, innanzitutto, tutti i regimi alimentari aggressivi, che spopolano sulle riviste e nelle chiacchiere tra amiche in questo periodo: queste diete provocano soltanto una rapida perdita di peso iniziale, a discapito solo di liquidi e massa muscolare, alterando l'equilibrio fisico ma anche

psicologico. La strategia vincente è la riduzione graduale di peso, modificando abitudini e vizi, affinché il nostro corpo perda fisiologicamente i chili in eccesso in massa grassa e liquidi trattenuti. Inoltre, eliminare completamente i carboidrati o i grassi e seguire un regime iperproteico, come spesso suggeriscono alcune diete fai da te, può essere assai nocivo per reni e fegato. In questi casi, inoltre, il consumo successivo, purché minimo, di carboidrati tende a provocare repentini aumenti di peso. Gli alimenti da ridurre sono, invece, i cibi lavorati che l'industria alimentare ci propone: zuccheri semplici, falsi alimenti integrali, prodotti conservati, fritti, precotti che allontanano i nostri sensi dalla genuinità e intossicano i nostri sistemi depurativi.

Ricordiamoci che più corta è la lista degli ingredienti di un alimento, più possiamo andare certi della sua genuinità. Insegniamo a cucirci addosso uno stile alimentare basato su una dieta molto varia ed equilibrata, con corrette combinazioni alimentari. Non serve a nulla imporsi un regime alimentare troppo rigido perché l'attivazione di alcuni ormoni, che ci garantiscono di perdere massa grassa, avviene solo grazie allo stimolo calorico.

Insegniamo a dare un ritmo regolare al corpo: è importante scandire pressoché a orari fissi i tre pasti principali e almeno due spuntini spezzafame. I pasti della giornata, inoltre, devono assecondare l'andamento

metabolico ed essere caloricamente discendenti: impariamo a fare una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da povero, affinché il metabolismo sia in grado di bruciare correttamente e non farci accumulare grassi inutili.

Infine, consigliamo di praticare attività fisica in modo regolare: insegniamo che fare movimento è un fattore indispensabile per raggiungere e mantenere il peso forma ideale, perché aumenta la massa magra, riducendo nel frattempo il grasso corporeo e migliorando nettamente il nostro stato psicologico, grazie alla produzione di endorfine del buonumore. Gli esercizi più indicati in questo caso sono le attività aerobiche, come nuoto, corsa leggera, camminata veloce, ciclismo. Non serve diventare maratoneti o iscriversi in palestre di lusso: basta una camminata a passo svelto per 40 minuti circa consecutivi al giorno per prevenire sovrappeso, patologie cardiovascolari, dolori articolari, sbalzi di umore, tipici per esempio della fase premestruale.

Ricordiamoci che la felicità è la base della salute e che, dunque, una dieta triste non porta a nulla ed è destinata a essere ben presto abbandonata: volersi bene, masticare a lungo, gustare il cibo, aggiungere un tocco di colore ai piatti, guardarsi allo specchio e vedere armonia in noi stessi sono i primi passi verso un benessere che dura tutto l'anno. Basta cominciare e ogni giorno è quello giusto. ●