

# GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

a cura di ELISABETTA SAMPIETRO



UN UOMO  
DI 80 CHILI PUÒ  
CONSUMARE FINO A

**400**  
CALORIE

ALLENANDOSI CON  
GLI ELASTICI PER  
30 MINUTI

**Dato che, per motivi di spazio, in vacanza porto solo gli elastici, mi indicate qualche esercizio per le spalle e le braccia**  Aldo, Como

Risponde **Lorenzo Sambri**, performance trainer presso Gold's Gym di Milano e coach online

**LASCIA A CASA GLI ELASTICI, MEGLIO SOLLEVARE QUALCHE BIRRA**

Ottimo spirito di iniziativa, gli elastici sono sufficienti per mantenerti in forma anche senza altri attrezzi. Ecco quattro ottimi esserci che puoi fare: **military press** (la parte inferiore dell'elastico la tieni sotto i piedi e spingi con la parte sopra), **aperture a braccia tese** (con le braccia tese davanti a te afferra l'elastico alle sue estremità e spingi

indietro), **curl** (con l'elastico sotto i piedi simuli il movimento del curl con i manubri), **overhead press** (in posizione eretta, con l'elastico sotto i piedi e le mani dietro la nuca, spingi verso l'alto). Per tutti gli esercizi fai dalle 4 alle 5 serie. **Non contare le ripetizioni ma il tempo di lavoro.** Ad esempio, una serie falla durare sui 30" e cerca di fare più ripetizioni possibili in quel tempo. Tra ogni serie fai 1' di pausa.

**PERCHÉ QUANDO FA CALDO È PIÙ FACILE CHE SOFFRA DI EMORROIDI** 

Andrea, Milano

**QUANDO LO SCOPRI... DILLO ANCHE A NOI**

«È vero, nei periodi caldi è più facile che le emorroidi insorgano o si aggravino. **I motivi? Legati al clima e allo stile di vita.** Le alte temperature

non solo dilatano le vene, anche quelle del plesso emorroidario, ma fanno aumentare anche la perdita di liquidi e la disidratazione rende le feci più difficili da eliminare: lo sforzo durante la defecazione aumenta la pressione sulle vene emorroidarie infiammandole. Ma con l'afa si riduce anche l'attività fisica (la sedentarietà peggiora la stitichezza) e si

consumano di più cibi poco salutari (bevande zuccherate, fritture, piatti pronti ecc.) e meno alimenti benefici (verdura, frutta ecc.), il che peggiora il transito intestinale» spiega Luca Avoledo, biologo nutrizionista esperto in naturopatia di Milano. «Quindi, **gioca d'anticipo: bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, abbonda di fibra alimentare** (verdura,

frutta, legumi, cereali integrali), fai attività fisica e, se necessario, ricorri a rimedi naturali che facilitano l'evacuazione (malva, semi di lino). **Le emorroidi sono già comparse? Ippocastano, pungitopo, cipresso e centella alleviano dolore e prurito.** Le trovi in compresse da assumere un paio di volte al giorno e in creme da applicare localmente».

## GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

**A fine agosto farò un viaggio organizzato. Dato che è la prima volta e sono anche molto timido, mi date qualche consiglio per socializzare ?**

*Riccardo, Reggio Emilia*

Risponde **Amleto Petrarca Paladini**, psicologo e psicoterapeuta di Bologna

### PRESENTATI... NUDO!

Viaggiare soli significa uscire dalla propria zona di comfort e questo a volte genera un alto livello di stress. Ma può essere anche una bella opportunità per accrescere il proprio vissuto e fare nuove amicizie. Quest'ultima cosa ti preoccupa? Per prima cosa, visto che è un viaggio organizzato, partecipa alle escursioni che vengono pianificate. Di solito sono situazioni avventurose che legano le persone che vi partecipano. Il mio consiglio? Avvicinati a chi senti più affine a te e una volta volta terminata l'escursione rimani in contatto con loro per condividere anche altri momenti della vacanza. Puoi anche partecipare ai corsi proposti dal tour operator. Solitamente vengono organizzati corsi di yoga, ginnastica di gruppo, tiro con l'arco, ecc. Individua le attività che ti piacciono di più e iscriviti. Infine, come ultimo consiglio, parti con la giusta mentalità, cioè con la voglia di socializzare. Vedrai che sarà un'esperienza positiva. Buon viaggio!



**È VERO CHE PER CHI HA PROBLEMI DI CERVICALE NUOTARE A RANA NON È PROPRIO L'IDEALE ?**

*Gian Maria, Alessandria*

Risponde **Lorenzo Sambri**, performance trainer presso Gold's Gym di Milano e coach online

### L'IDEALE PER LA CERVICALE? RIMANERE SDRAIATO SUL DIVANO!

Sicuramente nuotare a rana può mettere molto sotto sforzo tutta la parte del collo, quindi per chi ha grossi problemi di cervicale un allenamento intenso in questa direzione non è certo ottimale. Nella mia esperienza, il lavoro migliore che una persona può fare

per migliorare il problema lo deve fare in palestra per diminuire la rigidità e sciogliere le tensioni del collo e della parte cervicale. Esercizi come lat machine, low row, pulley (solo per citare alcuni esempi), senza essere fatti a cedimento totale, possono sicuramente aiutare. Senza dimenticare di fare allungamenti per tutta la parte del collo.



### Come si cura l'ustione di una medusa ?

*Paolo, Cremona*

### EVITANDO DI PRENDERLA

«La zona irritata dalla medusa va detersa con acqua di mare, per eliminare eventuali residui urticanti.

**Un gel astringente a base**

### di cloruro di alluminio, o di aloe, allevia il bruciore.

Bisogna poi evitare di grattare la parte e di esporla al sole. Il medico va contattato soprattutto in caso di vertigini, nausea, mal di testa o difficoltà a respirare» spiega Antonio Del Sorbo, dermatologo di Salerno.

**52%**

delle tartarughe marine ingerisce sacchetti e fogli di plastica scambiandoli per meduse: questo porta alla loro morte o alla compromissione della loro salute.



### La differenza tra centrifugati, estratti e frullati ?

*Piero, Ancona*

### TE L'ABBIAMO SPIEGATO NEL NUMERO SCORSO...

«Sono tre modi per mangiare frutta e verdura ed approfittare dei loro apporti benefici» spiega Alberto Fiorito, nutrizionista di La Spezia.

«Un frullato mantiene tutti i componenti di frutta e verdura perché il frullatore si limita a romperli in pezzi piccoli. Con la centrifuga si ottiene un succo con una minima componente di fibre. Di solito la velocità di rotazione dello strumento è tale da generare un calore elevato per cui si perdono anche parte delle vitamine contenute. Allora, compatibilmente con i costi, a quest'ultima è da preferire l'estrattore, che non riscalda il prodotto finale e garantisce una buona presenza di vitamine e una discreta presenza di fibre».

### QUAL È IL SISTEMA PIÙ SALUTARE PER SCONGELARE UN ALIMENTO ?

*Angelo, Cremona*

### TENERLO SOTTO L'ASCELLA

«Il modo più sano è farlo scongelare in frigorifero o nel microonde, ma va bene anche cuocerlo surgelato» spiega Andrea Ghiselli, nutrizionista di Roma. «È invece pericoloso farlo scongelare a temperatura ambiente o sotto l'acqua calda. Questo perché i batteri e i virus che l'alimento contiene sopra i 13-14°C proliferano diventando dannosi per la salute».



### HO LA PRESSIONE OCULARE LEGGERMENTE ALTA. COSA POSSO FARE PER MANTENERLA ENTRO LIMITI ACCETTABILI ?

*Michelangelo, Milano*

### PIANGERE FA BENE: FATTI PORTARE DA TUA MOGLIE ALL'IKEA...

«La pressione oculare deve sempre essere mantenuta entro i limiti della normalità, solitamente il range accettato è compreso tra 10 e 20 mmHg. Se è elevata danneggia invariabilmente il nervo ottico in un lasso di tempo anche molto lungo, ma quando si

avvertono dei sintomi visivi il danno è ormai fatto» spiega Edoardo Ligabue, oculista di Milano. «Per normalizzarla si usano colliri, laser o chirurgia. Di recente si preferisce usare per prima cosa il laser, in modo da evitare il collirio quotidiano e i suoi effetti collaterali. È l'oculista a consigliare la terapia più appropriata a seconda del caso».



In piena estate posso portare i sandali anche in città ?

*Giuliano, Torino*

Risponde **Costanza Aquilini**, stylist di FOR MEN MAGAZINE

### SEI GIÀ ORRENDO QUANDO LI PORTI AL MARE: RISPARMIACI!

Certo! Ormai i sandali da uomo portati anche in città sono stati sdoganati! A patto che i tuoi piedi siano sempre ben curati.

Ovviamente sarà meglio evitare i sandali in gomma, da usare solo in spiaggia, oppure quelli più sportivi con le fasce in canvas dalla chiusura a strappo e con la suola in gomma in stile sneakers, da usare solo per le passeggiate in campagna o in montagna. Per la città scegli quelli in pelle, possibilmente con la suola in cuoio, con le fasce parallele o intrecciate e con la chiusura sul tallone.

### CI SONO DEGLI ALIMENTI PIÙ DANNOSI PER I DENTI PIÙ DI ALTRI ?

*Michelangelo, Roma*

### MILZA DI BOVINO E VONGOLE CONTENGONO... TANTISSIMO FERRO!

«Certo che sì! Il dente viene aggredito dagli acidi, quindi cibi e bevande acide possono aggredire lo smalto, e ancora di più la dentina (ad esempio sui colletti scoperti), provocandone l'erosione chimica! È noto inoltre che gli zuccheri favoriscono la carie: vengono infatti metabolizzati dai batteri della placca che producono... acidi! Questi danneggiano il dente provocando a loro volta la carie. Cosa si può fare quindi? Spazzolare bene i denti, bere acqua e non bibite zuccherate o sport drink, assumere fibre che aumentano l'autodeterione e chiedere allo specialista cosa fare per controllare il "potere tampone" salivare, cioè la capacità della saliva di compensare l'acidità» spiega il professore Alessandro Nanussi, odontoiatra di Milano.

### SONO UN GRANDE AMANTE E, DI CONSEGUENZA, UN GRANDE BEVITORE DI BIRRA: NE ESISTE UNA DIETETICA ?

*Amedeo, Reggio Emilia*

### CERTO CHE ESISTE, È QUELLA CHE NON STAPPI!

«Allora, un bicchiere medio di birra apporta circa 110 calorie, ma se prendi una doppio malto le calorie arrivano fino a 155» dice Evelina Flachi, nutrizionista di Milano. «Quindi, se vuoi dimagrire, o comunque non accumulare troppe calorie, scegli la birra light, è a basso contenuto alcolico e non supera le 90 calorie. E, in ogni caso, modera la quantità giornaliera, meglio poche ma buone!».

## I tuoi dubbi RISOLTI

Manda una e-mail a [ituodubbirisolti@cairoeditore.it](mailto:ituodubbirisolti@cairoeditore.it).

O scrivi a **FOR MEN MAGAZINE**, corso Magenta 55, 20123 Milano. La posta inviata resta proprietà della rivista.