

# GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

a cura di ELISABETTA SAMPIETRO

UN UOMO  
DI 80 CHILI PUÒ  
CONSUMARE CIRCA

**1.000**  
CALORIE

SEGUENDO  
L'ALLENAMENTO QUI  
SOTTO INDICATO



**Mi si è accumulato un po' di grasso sui fianchi: quali esercizi dovrei fare in palestra per eliminarlo?**

*Paolo, Ravenna*

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

## QUELLI CHE PREDONDONO L'USO DI UNA FRESATRICE

Non esiste la perdita di grasso localizzato, bisogna solo seguire un allenamento con i pesi e aerobico, abbinato a una dieta ipocalorica ed equilibrata nei suoi macronutrienti che ti faccia consumare più calorie di quelle che introduci. Ecco un allenamento full body a circuito:

● **Superset** (due esercizi eseguiti uno dietro l'altro): squat + leg curl da sdraiato

5 x 10 + 10.

● **Superset**: lat machine + chest press  
5 x 10 + 10.

● **Triset** (tre esercizi, uno dietro l'altro):  
shoulder press + alzate laterali con manubri  
+ alzate busto flessio a 90 con manubri.

● **Superset**: curl con manubri + push  
down corda 5 x 10+10.

● **Addome**: plank frontale 4 x 1'.

Fai sempre 1 minuto di recupero  
tra i superset.

**FATICO AD ADDORMENTARMI  
E MI SVEGLIO SPESSO. C'È  
QUALCOSA DI NATURALE CHE  
POTREBBE AIUTARMI?**

*Luca, Milano*

**STAI SVEGLIO DI NOTTE  
E DORMI DI GIORNO**

«Sì e no. I disturbi del sonno sono anche un sintomo di specifiche patologie, come apnee notturne, ansia,

depressione, ipertiroidismo, malattie cardiovascolari e altre ancora. Quindi, prima di tutto devi escludere con il tuo medico che non si tratti di altro» raccomanda Luca Avoledo, biologo nutrizionista esperto in naturopatia di Milano. «Se si tratta proprio di insonnia, puoi farti aiutare da un mare di possibilità naturali. Un nutrizionista esperto saprebbe

consigliarti un'alimentazione apposita per dormire meglio, ma puoi cominciare da solo a inserire nella tua dieta qualche alimento che favorisce il sonno. Un nome tra tutti? **Le ciliegie. Questi frutti sono tra i più ricchi contenitori naturali di melatonina**, sostanza che favorisce il recupero del corretto ritmo sonno-veglia: consuma un loro centrifugato a colazione

e uno a metà serata, per alcune settimane. **Se non bastassero, abbinati al loro succo capsule o compresse delle migliori piante sedative e ipnoinducenti: passiflora, valeriana, escolzia, melissa** e erbe simili, che trovi in vendita in appositi mix. Assumine 1 compressa 2-3 volte al dì, durante la giornata e mezz'ora prima di coricarti».

## GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

Quando decido di fare una dieta finisce che mangio il doppio. È una costrizione che mi mette ansia. Come la supero? **?** *Angelo, Asti*

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

### SMETTI DI PRENDERE CERTE DECISIONI!

Le costrizioni possono provocare ansia, stress e frustrazione che a volte fanno mangiare il doppio, proprio come capita a te. Ecco qualche consiglio utile:

1. **A tavola rilassato:** spesso le tensioni della giornata si scaricano attraverso il cibo. Per evitarlo fai una passeggiata prima di mangiare o qualche esercizio di meditazione.
2. **Cambia prospettiva:** le diete spesso falliscono perché il cibo viene vissuto come un divieto e non come la possibilità di apportare dei benefici al corpo. Pensaci!
3. **Non digiunare:** le diete fai da te sono spesso sbilanciate, fatti seguire da un nutrizionista.
4. **Crea un'abitudine:** secondo numerosi studi scientifici per farlo bisogna rispettare la regola dei 21 giorni. Fare una cosa per 21 giorni di fila crea un automatismo e diventa un'abitudine. Quindi se segui i 3 punti precedenti per 21 giorni acquisterai la sana abitudine di avvicinarti bene al cibo.



# 70%

dei problemi di peso dipendono dalla fame nervosa, che rappresenta il motivo principale per cui una dieta fallisce. Non è una fame "normale", perché legata a restrizioni e privazioni che ci si dà e a certe emozioni che si vorrebbero sedare.



A pranzo spesso, per motivi di tempo, riesco solo a mangiare un panino. Mi date qualche idea per renderlo il più "sano" possibile? **?** *Giuseppe, Pordenone*

### LA PRIMA CHE TI DIAMO È DIGIUNARE, COSÌ GUADAGNI ANCHE TEMPO...

«Pane integrale con un hamburger di carne o di pollo, una spruzzatina di salsa ketchup e qualche foglia di lattuga. In alternativa, pane integrale con qualche fetta di roast beef, verdure grigliate e un velo di senape» consiglia Evelina Flachi, nutrizionista di Roma. «Tutto questo a patto di fare un'abbondante colazione e a metà mattina e a metà pomeriggio fare uno spuntino con un frutto. A cena si deve poi consumare un pasto completo con primo, secondo e contorno».

### Vorrei fare una cura per rinforzare i capelli prendendo degli integratori. Cosa mi consigliate? **?** *Rino, Brescia*

#### QUELLI A BASE DI... CEMENTO

«Ottimi integratori tricologici sono quelli a base di tocotrienoli, biotina, metil sulfonil metano, ferro, selenio, rame e zinco, con aggiunta di ulteriori principi attivi (per esempio Serenoa repens) in presenza di determinate patologie del cuoio capelluto» dice Antonio Del Sorbo, dermatologo di Salerno. «Consulta il tuo dermatologo per valutare da vicino un eventuale affiancamento con farmaci per uso locale (per esempio lozione, shampoo) oppure, se necessario, anche per via sistemica (per esempio compresse)».

### PIORREA E PARODONTITE SONO LA STESSA COSA? E VERO CHE IN ENTRAMBI I CASI SI POSSONO PERDERE I DENTI? **?** *Costantino, Novara*

#### MAGARI! SAI CHE RISPARMIO SMETTERE DI ANDARE DAL DENTISTA?!

«Sì, più o meno. Piorrea è un vecchio termine e veniva usato un tempo, quando la malattia delle gengive era considerata quasi incurabile e si dava per scontato che i denti andassero persi. Parodontite è invece il termine moderno e scientifico: oggi questa malattia dentale può essere curata, o meglio, facilmente prevenuta con comportamenti corretti (come non fumare) e visite costanti dal dentista e dall'igienista. È importante salvaguardare il sorriso ed evitare impianti e protesi!» dice il professore Alessandro Nanussi, odontoiatra di Milano.



### AL SUPERMERCATO TROVO PARECCHIE VERDURE ARRICCHITE DI SELENIO. SONO PIÙ SALUTARI? **?** *Francesco, Cremona*

#### BOH... DI SICURO CONTENGONO PIÙ SELENIO!

«No, e ti spiego perché» dice Andrea Ghiselli, nutrizionista di Roma. «Questo minerale è presente nel suolo, di conseguenza i vegetali e gli animali che crescono o si nutrono di quei terreni, ne presentano grandi quantità. Quindi tutti noi, attraverso l'alimentazione, ne assumiamo a sufficienza. La "moda" di arricchire ulteriormente alcuni cibi, come le patate, di selenio, è nata una trentina di anni



fa quando è stato scoperto che il nostro organismo ha bisogno di questo minerale per sintetizzare uno dei tanti enzimi antiossidanti. Ma, ripeto, il selenio è già presente in quasi tutti gli alimenti».



### Ogni tanto mi viene un crampo a un polpaccio. Vorrei sapere perché succede? Come me lo faccio passare? **?** *Adriano, Napoli*

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

#### E CHI LO SA? MA HAI 2 GAMBE: USA L'ALTRA

Ci posso essere varie cause che possono determinare l'insorgere di un crampo.

In un normale stato di salute può capitare magari dopo uno sforzo intenso, oppure per aver tenuto il muscolo in posizione contratta per diverso tempo. In ogni caso, solitamente, i crampi sono sintomo di carenza di sali minerali (sodio, calcio, potassio, magnesio) e/o di vitamina D. Credo quindi sia importante essere sicuri, prima di tutto, di avere una buona idratazione e, soprattutto nei periodi in cui non si riesce a stare tanto alla luce del sole, integrare la vitamina D.

Avrei bisogno di un impermeabile o comunque qualcosa di analogo. Mi potete dare qualche consiglio a questo proposito? **?** *Alessandro, Firenze*

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

#### BASTA CHE POI SOTTO METTI QUALCOSA...

Quello che fa al caso tuo è un bel trench. Leggero, arioso e destrutturato questo intramontabile evergreen ha spopolato sulle passerelle che hanno mostrato i trend per la primavera/estate 2023. Da indossare in versione doppiopetto, magari in una tonalità celeste cielo come quello visto da Prada, con bottoni e cintura ben chiusi oppure da portare liberamente aperto sull'outfit. Nelle tonalità del ruggine o del ghiaccio.



### CI SONO DEGLI ALIMENTI CHE AIUTANO A CONTRASTARE IL COLESTEROLO CATTIVO? **?** *Davide, Roma*

#### SÌ, E SONO TUTTI QUELLI CHE NON TI PIACCIONO

«No, non si può parlare di un alimento specifico: per ridurre il colesterolo LDL (quello "cattivo") e aumentare l'HDL (quello "buono") è necessario adottare uno stile di vita diverso» spiega Alberto Fiorito, nutrizionista di La Spezia. Ecco i tre cardini su cui basare il proprio stile di vita per almeno tre mesi.

1. Scelta di alimenti sani, da consumare prevalentemente in equilibrio, cioè con la contemporanea presenza di carboidrati, grassi e proteine;
2. Attività fisica regolare;
3. Riduzione drastica (ma non c'è bisogno di eliminarle) delle proteine animali, con particolare attenzione per carni e formaggi».

### CHE COS'È LA FOTOFobia E DA DOVE NASCE? **?** *Marco, Milano*

#### È LA PAURA DELLE FOTOGRAFIE. TUTTA COLPA DEI SELFIE!

«La fotofobia è il sintomo di intolleranza alla luce con fastidio, dolore, contrazione palpebrale, lacrimazione e arrossamento oculare. Vi sono persone che di costituzione sono più sensibili alla luce a causa del colore chiaro dell'iride, o con livelli bassi di melanina (albin), o con intolleranza ai raggi UV. Una patologia oculare spesso induce fotofobia: congiuntiviti e occhio secco sono le cause più comuni, seguono cataratta, glaucoma e così via. Ma anche la cefalea porta spesso a intolleranza alla luce. Il trattamento consiste nel ricercare e curare la malattia alla base del sintomo, oltre che utilizzare occhiali da sole con filtro elevato (almeno 80%)» spiega Edoardo Ligabue, oculista di Milano.

## I tuoi dubbi RISOLTI

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

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