

GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

a cura di ELISABETTA SAMPIETRO



UN UOMO
DI 80 CHILI PUÒ
CONSUMARE CIRCA
1.000
CALORIE
ALLENANDO LA
RESISTENZA CON GLI
ESERCIZI QUI
INDICATI

Tra un mese passerò una settimana in montagna. Quali esercizi posso fare in palestra per preparare al meglio i muscoli delle gambe  *Roberto, Ancona*

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

VAI AL LAVORO... SALTANDO SU UNA GAMBA SOLA

L'allenamento da fare in palestra deve prevedere un potenziamento delle gambe in termini di forza e resistenza. È anche molto importante


allenare la parte aerobica, in quanto sarai in una situazione con meno ossigeno a disposizione e portare a termine una discesa fatta bene richiede molto fiato. Per riuscire a condizionare al meglio sia la parte di forza che di resistenza, si può dividere la settimana in due allenamenti.

- **Allenamento per la forza:**

Squat: 4 x 6, Pressa: 3 x 6; Affondo bulgaro: 3 x 6. Recupero 3'.

● **Allenamento per la resistenza:**

Squat + sedia a muro: 4 x 12 + 30"; Pressa + leg extension: 4 x 15 + 15; Affondi in camminata + isometria in posizione a uovo: 12 + 20". Recupero: 1'.

L'INFLUENZA È PASSATA MA CONTINUO AD AVERE MOLTA TOSSE. COSA POSSO PRENDERE DI NATURALE PER FARLA PASSARE 

Lorenzo, Cremona

MANGIA UN ALVEARE! IL MIELE DELLE API È UN VERO TOCCASANA

«La tosse è un frequente corollario di influenza e malattie da raffreddamento. Se ne hai già parlato con il medico, escludendo elementi di preoccupazione, puoi ricorrere

ai rimedi naturali. Il primo che ti consiglio è la **bava di lumaca**. La secrezione prodotta da questo mollusco è ricca di enzimi e ha la capacità di fluidificare il muco, promuoverne l'eliminazione e calmare la tosse. La trovi in vendita sotto forma di sciroppo pronto all'uso in erboristeria e in farmacia. Di solito se ne assume 1 cucchiaino 3-4 volte al dì, ma segui le indicazioni riportate sulla confezione» dice Luca Avoledo, biologo nutrizionista esperto in naturopatia di Milano. «Durante

la giornata, poi, consiglio di sorseggiare almeno ½ litro di **macerato a freddo di malva**, un'erba ricca di mucillagini, che hanno una azione lenitiva sulle mucose infiammate (è utile persino nella tosse stizzosa dovuta al reflusso gastroesofageo). Per prepararla: metti a infondere un cucchiaino di fiori e foglie di malva per tazza d'acqua a temperatura ambiente, copri e lascia riposare 8 ore, quindi filtra e la malva è pronta da bere. Portala con te, consumandola un po' alla volta».



Arrivo sempre tardi in ufficio, con amici e parenti. Perché e come posso migliorare?

Vittorio, Torino

Risponde **Anna Zanon**,
psicologa e psicoterapeuta di Milano

COMPRA TI UN OROLOGIO

La tendenza ad arrivare in ritardo non dipende solo dalla disorganizzazione. Chi lo fa spesso sente la puntualità come un obbligo, una limitazione alla sua libertà. In alcuni casi ha avuto genitori che lo controllavano troppo e ora per reazione non vuole avere vincoli. Altre volte è una forma di ribellione a una vita poco stimolante o il desiderio di attirare l'attenzione: chi arriva tardi ha gli occhi di tutti su di sé. Come migliorare? Cerca di capire cosa ti spinge a comportarti in questo modo e le conseguenze alle quali vai incontro e poi, per una settimana, cronometra quanto tempo ci metti per prepararti al mattino e andare al lavoro, lasciando del tempo in più per eventuali imprevisti. A questo punto dovresti avere una tabella precisa da seguire per migliorare. Se da solo non riesci, parla con uno psicologo.

COME FACCIAMO A ELIMINARE I PUNTI NERI DAL NASO SENZA DOVER ANDARE PER FORZA IN UN CENTRO ESTETICO?

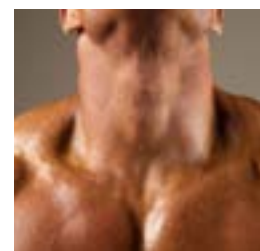
Pier Francesco, Cuneo

SAI UNA COSA? NON NE POSSIAMO PIÙ DEI RAZZISTI COME TE

«La pulizia del viso presso il centro estetico rimane comunque il modo migliore per una rapida e corretta eliminazione dei punti neri, la cui ricomparsa può essere poi prevenuta a casa praticando una buona "skin care" quotidiana con un detergente specifico per pelli impure» spiega Antonio Del Sorbo, dermatologo di Salerno. «Una sera a settimana puoi però utilizzare anche uno scrub delicato o una maschera esfoliante. Ne trovi di ottimi in farmacia».

Vorrei irrobustire i muscoli del collo, come posso fare?

Francesco, Milano



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

CAMMINA CON UNA VALIGIA SULLA TESTA

Per irrobustire il collo, ti consiglio le "scrollate", che si possono fare sia

con i manubri che con il bilanciere. L'esercizio allena tutta la parte del trapezio alto, e puoi inserirlo nell'allenamento o di spalle o di dorso, facendo 3/4 serie sulle 12 ripetizioni. Recupero di 1'30".

● Ecco come eseguirlo: in piedi con le ginocchia leggermente flesse, impugnare i manubri o il bilanciere mantenendo le braccia lungo i fianchi, eleva le scapole immaginando di portarle il più vicino possibile alle orecchie, al massimo grado di elevazione, mantieni qualche secondo di isometria e riporta le scapole nella posizione iniziale. Espira quando sollevi e inspira quando scarichi.



Come faccio a non rovinare e a non spiegazzare i completi giacca-pantaloni?

Ugo, Parma

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

FACILE, GIRA NUDO!

Potrà sembrare troppo semplice ma in questi casi basta solo un po' d'attenzione! Uno dei trucchi è riporre l'abito nel modo corretto ovvero appendendolo su una gruccia sagomata in legno che sosterrà la struttura delle spalle e manterrà al meglio la forma della giacca e dei pantaloni. Un'altra mossa da giocare è evitare d'indossare lo stesso completo ogni giorno. Meglio passare a due volte a settimana in modo che abbia il tempo di far riposare le fibre e di far distendere le stropicciature. Se invece hai bisogno di un metodo più rapido ti conviene tenere sempre a portata di mano una stiratrice verticale a vapore, comodissima!

COSA DOVREI MANGIARE PER TENERE SOTTO CONTROLLO I TRIGLICERIDI SENZA DOVER ASSUMERE FARMACI?

Fabio, Vercelli

L'UNICA SOLUZIONE PER TE È DIGIUNARE!

«I trigliceridi derivano da tre cose: i grassi, gli zuccheri semplici e le calorie. Ma, mentre i grassi fanno aumentare i trigliceridi solo momentaneamente, i carboidrati raffinati e le calorie stimolano il fegato a produrli» spiega Andrea Cricelli, nutrizionista di Roma. «Quindi, se vuoi ridurli, devi seguire una dieta equilibrata povera di carboidrati raffinati e ricca di fibre e vegetali, limitare i grassi, soprattutto quelli animali, i dolci e fare tanto movimento».

CHE COS'È LA CATARATTA SECONDARIA?

Enea, Roma

QUELLA CHE VIENE DOPO LA... PRIMA!

«Quando si effettua l'intervento di cataratta si sostituisce il cristallino naturale opacizzato con un cristallino artificiale perfettamente trasparente. Il cristallino naturale è contenuto in un involucro trasparente chiamata capsula, al suo interno viene posizionato il nuovo cristallino artificiale. Dopo l'intervento questa capsula si può progressivamente opacizzare sino a formare la cosiddetta cataratta secondaria. Il nuovo cristallino artificiale sarà sempre trasparente, ma la capsula che lo contiene si sarà opacizzata. Non occorrono interventi chirurgici, basterà un semplice trattamento laser Yag per creare, in pochi minuti un piccola apertura centrale nella capsula opaca e la vista migliorerà quasi immediatamente. Il trattamento è ambulatoriale, dura pochi minuti e può essere effettuato anche durante la visita oculistica» spiega Edoardo Ligabue, oculista di Milano.

È VERO CHE I POMODORI SONO UNA MINIERA DI PROPRIETÀ BENEFICHE?

Roberto, Milano

ECCONE UN ALTRO CHE "STUDIA" SU GOOGLE...

«Sì, è vero. I pomodori sono fonte di preziosi nutrienti, soprattutto di potassio, che aiuta a ridurre la pressione



arteriosa e a regolare la contrazione muscolare, vitamina C, che stimola il buon funzionamento del sistema immunitario, vitamina K e folati. Il colore rosso è dovuto a un potente antiossidante, il licopene (contenuto soprattutto nella buccia), un carotenoide in grado di contrastare l'azione nociva dei radicali liberi e quindi prevenire la formazione di alcuni tumori» dice Evelina Flachi, nutrizionista di Milano.

Ho iniziato a soffrire di gastrite. Quali cibi dovrei evitare e quali sono benefici?

Carlo, Caserta

CIBI "TRISTI": BOLLITI O AL VAPORE...

«Quando brucia lo stomaco occorre evitare tutti i cibi cosiddetti acidificanti, quindi in particolare la carne, qualsiasi tipo di zucchero sotto forma di dolciumi, zucchero semplice o bevande zuccherate e le farine, in particolare quelle raffinate. E alcol e caffè vanno sospesi fino a scomparsa totale dei sintomi» spiega Alberto Fiorito, nutrizionista di La Spezia. «Bisogna invece



aumentare i cibi alcalinizzanti, come le verdure, specie se cotte, i cereali in chicchi e i legumi e, tra le proteine, il pesce azzurro. Un trucco? Quello di fare piccoli e frequenti pasti (tre spuntini oltre ai tre pasti principali)».

HO 35 ANNI E MI STA SPUNTANDO IL PRIMO DENTE DEL GIUDIZIO. HO SENTITO DIRE CHE QUESTI DENTI È MEGLIO TOGLIERLI, È VERO?

Enzo, Rieti

GIUDIZIO? ALLA TUA ETÀ? MA FIGURATI!

«Dipende! I denti del giudizio si comportano come "denti di scorta" ed erompono in età adulta per compensare il deterioramento degli altri denti permanenti. Nell'uomo moderno la dentizione rimane sana (ma bisogna averne sempre molta cura) e di conseguenza l'assenza di spazio lasciato da aree edentule o denti rovinati non consente, spesso, una eruzione di quelli del giudizio in posizione corretta. In questo caso può essere indicata l'estrazione. Se invece

si ha la fortuna di averli ben allineati, meglio lasciarli lì!» consiglia il professore Alessandro Nanussi, odontoiatra di Milano.



35%

della popolazione non ha i denti del giudizio. Erano utili quando il rischio di perdere denti era concreto a causa delle cattive condizioni igieniche. Oggi lo sono assai meno.

I tuoi dubbi RISOLTI

Manda una e-mail a ituodubbrisolti@cairoeditore.it.

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