

GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

a cura di ELISABETTA SAMPIETRO

Gioco a calcetto ma ho le caviglie deboli, è possibile rinforzarle Ugo, Como

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

CHIEDI A TUA SUOCERA, LEI DI CAVIGLIE GROSSE NE SA QUALCOSA...

In realtà, non c'è nessun esercizio che ti permetta di rafforzare le caviglie, essendo delle articolazioni e non dei muscoli. Quello che può tornarti utile, è più da un punto di vista alimentare e integrativo. Ecco i miei consigli a questo proposito:

- **Assumere un corretto apporto di grassi insaturi** (per esempio il classico olio extra vergine di oliva), che sia tra il 20 e il 30% delle tue calorie giornaliere.
- **Assumere un integratore a base di glucosamina e condroitina**, entrambe queste sostanze aiutano a rinforzare le articolazioni.

Per quanto riguarda l'allenamento, invece, giocare a calcetto con regolarità sarà sufficiente per migliorare anche la stabilità delle caviglie.



UN UOMO
DI 80 CHILI PUÒ
CONSUMARE FINO A
1.000
CALORIE
DURANTE UNA
PARTITA DI
CALCETTO

È VERO CHE L'OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO È RICCO DI PROPRIETÀ BENEFICHE Michelangelo, Pesaro

PUÒ ESSERE MA... FA ANCHE ABBASTANZA SCHIFO

«L'olio di fegato di merluzzo è il "nonno" dei più moderni integratori alimentari. Recentemente si è assistito a una sua riscoperta complici le formulazioni oggi disponibili (capsule e perle), che rendono la sua assunzione pratica e ben tollerabile»

dice Luca Avoledo, biologo nutrizionista esperto in naturopatia di Milano. «Meno male che è tornato alla ribalta, visto che è un super-alimento: è un concentrato di vitamina D, di vitamina A, di acidi grassi della serie omega 3 (EPA e DHA), presenti in gran quantità, e di altri micronutrienti vitali, non così facili da ricavare attraverso la dieta abituale, come lo iodio. Questo pool di nutrienti preziosi lo rendono **utile, oltre che per aumentare l'assorbimento di calcio e salvaguardare le ossa,**

per il corretto funzionamento delle difese immunitarie, per il benessere di pelle, occhi e mucose, per la salute della ghiandola tiroide, **per lo sviluppo del cervello, per la prevenzione cardiovascolare.** Consiglio però di non esagerare con le quantità (ancor più se si stanno assumendo certi tipi di farmaci, come gli anticoagulanti) e di evitare i prodotti di aziende di non riconosciuta affidabilità, per il rischio di contaminazione da metalli pesanti».

Non guadagno male ma ho sempre paura di rimanere senza soldi. Così tutti i giorni cerco di risparmiare e poi rifaccio i conti, che

non sono per nulla preoccupanti. Ma questo non mi aiuta molto perché il giorno dopo l'ansia torna a farsi sentire e io ricomincio a fare conti su conti. Perché ?

Risponde **Walter La Gatta**, psicologo e psicoterapeuta di Ancona

SPENDILI TUTTI COSÌ... RISPARMI SUI CONTI!
La paura di rimanere senza soldi vive di due componenti, quella positiva di pensare al futuro e agli imprevisti e quella negativa di fare del risparmio un'idea ossessiva che limita lo sviluppo personale e delle relazioni. In questo secondo caso è bene mettere in atto dei cambiamenti. Dividi il tuo introito mensile tra: 1. spese fisse (casa, cibo, utenze); 2. spese variabili (auto, assicurazione, vacanze); 3. una quota di accantonamento; 4. spese per il tempo libero. Gli importi dei punti 3. e 4. devono essere uguali e quelli del 4. vanno spesi tutti. Fai questa pianificazione all'inizio del mese e non riguardarla fino al successivo. Tutto questo dovrebbe aiutarti a cambiare abitudini. Se però non dovesse succedere, devi pensare di inserire nel budget mensile... una chiacchierata con uno psicologo!

A CASA FACCIO SEMPRE MOLTI ADDOMINALI, QUALI ESERCIZI DI STRETCHING DOVREI FARE DOPO PER EVITARE CHE MI VENGA MAL DI SCHIENA ?

Francesco, Pordenone

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

PARE CHE IL METEORISMO AIUTI A RILASSARE... LA PANCIA

È molto difficile che l'allenamento degli addominali provochi dolore alla schiena! Quindi, non preoccuparti di fare esercizi di stretching per ovviare al male. Se hai dolore alla schiena dopo una sessione di addominali, i motivi sono due:

- Hai eseguito gli esercizi con la tecnica sbagliata.
- Hai già problemi alla schiena (per esempio un'ernia) e gli esercizi hanno sollecitato troppo la parte interessata. Quindi, il miglior modo per prevenire il mal di schiena è la giusta selezione degli esercizi e, soprattutto, assicurarsi che siano eseguiti correttamente.



Tra cene di lavoro e di famiglia, prima e dopo Natale a tavola ho a dir poco esagerato, infatti sono ingrassato un paio di chili. Ora non vorrei solo perderli ma anche depurarmi un po'. Qualche consiglio ?

Emilio, Cosenza

COME DICONO A ROMA: "MAGNA DE MENO!"

Uno stile di vita corretto deve lasciare spazio a qualche trasgressione. L'importante, passata l'occasione, è saper tornare ai giusti livelli di consapevolezza. Riprendere un'alimentazione regolare, prevalentemente bio, con pochi zuccheri semplici



e proteine animali, sono armi indispensabili per il recupero» spiega Alberto Fiorito, nutrizionista di La Spezia. «Dal punto di vista dell'integrazione, invece, qualche settimana di linfa di betulla, assunta 2-3 volte al dì prima dei pasti e conservata in frigo, può aiutare a depurare il corpo».

1 GIORNATA DETOX?

Questa che ti indichiamo, consigliata dal nutrizionista Alberto Fiorito, puoi ripeterla una volta a settimana. Per la cena prepara un brodo vegetale facendo bollire in due litri di acqua per 2 ore, 2 carote, 2 cipolle e 2 gambi di sedano. Per quella sera la tua cena sarà costituita da 2-3 tazze di quel brodo. Al mattino fai colazione con 1-2 tazze dello stesso brodo riscaldato. A pranzo mangia i vegetali con i quali hai preparato il brodo (conservati in frigo) conditi solo con un cucchiaino di olio evo. Alle 17 puoi fare una merenda a piacere e a cena riprendere la normale alimentazione.

Peperoni gialli, rossi e verdi: contengono gli stessi principi attivi ?

Filippo, Ancona



E CHI LO SA? QUI IN REDAZIONE SIAMO TUTTI DALTONICI...

«Composti dal 92% di acqua, in generale hanno notevoli proprietà antiossidanti grazie all'alto contenuto

di vitamina A, C e betacarotene e sono ricchi di sali minerali (magnesio, potassio, ferro e calcio): quindi rinforzano il sistema immunitario e favoriscono

l'assorbimento del ferro» spiega Evelina Flachi, nutrizionista di Milano. «In particolare, quelli gialli contengono più betacarotene, quelli rossi più licopene e quelli verdi, meno maturi, più clorofilla e solanina. Meglio quindi i primi due tipi».

ULTIMAMENTE LA LUCE MI DÀ FASTIDIO E SENTO IL BISOGNO DI USARE GLI OCCHIALI DA SOLE ANCHE QUANDO È NUVOLO. È NORMALE ?

Fabio, Milano

SOLO SE SEI VLAD DRACUL E VIENI DALLA TRANSILVANIA

«La luce, soprattutto se intensa, genera un'infiammazione con la conseguente sensazione di fotofobia e la necessità di usare gli occhiali da sole. Il motivo più frequente è un alterato film lacrimale che protegge poco gli occhi: un collirio a base di lacrime artificiali aiuta. Un altro motivo può essere una iniziale opacità del cristallino che riflette la luce in modo anomalo generando riflessi fastidiosi. In questo caso c'è anche una visione alterata dei fari guidando di notte: una visita oculistica è necessaria per verificare un inizio di cataratta» dice Edoardo Ligabue, oculista di Milano.



Ho dei capillari piuttosto evidenti sulle guance, posso eliminarli ?

Miky, Alba

IL FARD È IL MASSIMO, CHIEDI A TUA MOGLIE

«La presenza di capillari sulle guance (teleangectasie) è più frequente nelle persone con pelle sensibile o con rosacea, anche nota con il nome di couperose. Come trattamenti medico estetici vi sono diverse opzioni terapeutiche, tra cui laser vascolare, la luce pulsata e la radiofrequenza, da valutare al momento della visita specialistica perché variabile da paziente a paziente» piega Antonio Del Sorbo, dermatologo di Salerno.

SONO PIUTTOSTO FREDDOLOSO, QUALI SONO I MAGLIONI PIÙ CALDI ?

Antonello, Reggio Emilia

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

CHE DOMANDE... QUELLI CHE COPRONO ANCHE LA TESTA

I maglioni più caldi in assoluto sono quelli realizzati con filati di qualità pregiata e dall'estrema morbidezza come la lana merino (usata spesso anche insieme alla seta), il cachemire, l'alpaca, il mohair e la vigogna. Tutte d'origine animale, queste fibre proteggono dal freddo evitando che penetri l'umidità e lasciando traspirare la pelle e lasciano asciutto il corpo mantenendo la temperatura corporea costante. Peraltro, senza dover esagerare con la voluminosità del capo. Puoi trovare filati di spessore sottile che non ingoffano troppo ma che restano un valido scudo anti-freddo.



A VOLTE, QUANDO MI LAVO I DENTI, MI SANGUINANO LE GENGIVE. DEVO PER CASO USARE UN COLLUTORIO ?

Renato, Palermo

NO, MA DEVI SMETTERE DI USARE LA CARTA VETRATA PER PULIRTELI

«Un collutorio disinfettante a base di clorexidina può aiutare ad abbassare il livello di contaminazione batterica delle gengive, ma deve essere prescritto dall'odontoiatra o dall'igienista che ti consiglieranno anche le corrette modalità di utilizzo (quantità, tempi e concentrazione)» spiega il professore Alessandro Nanussi, odontoiatra di Milano. «Ma questo non potrà sicuramente raggiungere i batteri annidati nelle tasche più profonde, e in ogni caso, i batteri diventano velocemente resistenti all'agente disinfettante, quindi un uso prolungato del collutorio può comportare anche nel tempo un peggioramento della situazione. E, per finire, l'uso del collutorio può anche mascherare una patologia parodontale importante illudendoti di essere guarito con i risciacqui. Il mio consiglio appassionato? Fai a fare una visita specialistica».

LE PATATE CHE INIZIANO A METTERE I GERMOGLI SONO COMMESTIBILI ?

Roby, Como

SACRILEGIO, SULLA PATATA NON SI DISCUTE MAI!

«Ni. La patata contiene solanina, una sostanza tossica che può causare mal di pancia, che viene però in gran parte eliminata con la cottura» spiega Andrea Ghiselli, nutrizionista di Roma. «Il fatto è che quando inizia a germogliare, aumenta anche la quantità di solanina. Cosa fare in questi casi? Sbuccia la patata e toglie anche tutta la parte verde che si trova in corrispondenza del germoglio. In questo modo si eliminano del tutto gli eventuali effetti collaterali».

I tuoi dubbi RISOLTI

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

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