

GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

a cura di ELISABETTA SAMPIETRO



UN UOMO
DI 80 CHILI PUÒ
CONSUMARE
100-200
CALORIE
FACENDO GLI ESERCIZI
QUI INDICATI PER GLI
ADDOMINALI

Ho un po' di pancia, potete indicarmi un training specifico per gli addominali? Renato, Pisa

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

TIENITELA, NELLA VITA CI SONO PROBLEMI PEGGIORI!

Prima di consigliarti qualche esercizio da fare in palestra, specifico per sviluppare al meglio gli addominali, c'è una premessa che mi sento di fare: se non segui una dieta equilibrata e ipocalorica, ammazzarti di crunch non servirà a niente. Quindi, se vuoi davvero ottenere dei risultati soddisfacenti, devi entrare nell'ottica che non è importante solamente l'allenamento, ma anche il tipo di alimentazione che segui. Se non è equilibrata, perché

non chiedi consiglio a un nutrizionista? Una volta chiarito questo aspetto, molto importante, una breve routine che puoi fare in palestra per tonificare la parte addominale è la seguente:

- **Plank frontale:** 3 serie da 15 con 1' di recupero.
- **Crunch machine:** 3 serie da 15 con 1' di recupero.
- **Crunch su fit ball:** 3 serie da 20 con 1' di recupero.

AVENDO LA PRESSIONE TENDENZIALMENTE BASSA, CON IL CALDO MI SENTO SPESSO SPOSSATO. COSA POSSO FARE? Marco, Roma

ACQUISTA UN COMPRESSORE AD ARIA COMPRESSA

«Per chi soffre di pressione bassa l'estate può diventare un problema. Le alte temperature provocano la vasodilatazione

delle arterie e la diminuzione del volume del sangue, a causa della perdita di liquidi (e sali minerali) grazie alla sudorazione. Il risultato? Spossatezza, vertigini, mal di testa. Può allora tornare utile la tirosina, l'amminoacido da cui il corpo forma le catecolamine, importanti molecole implicate anche nell'aumento dei valori pressori. Cercala sotto forma

di integratore alimentare: in genere se ne assumono 1-2 compresse da 500 milligrammi al dì» dice Luca Avoledo, biologo nutrizionista esperto in naturopatia di Milano. «La tirosina però può interagire con alcuni farmaci. Se vuoi evitarlo, preferiscile gli oligoelementi: **l'associazione rame-oro-argento è perfetta in caso di pressione bassa, sia in**

prevenzione, sia al bisogno. Nel primo caso, si assume una dose da 2 millilitri 2-3 volte alla settimana; in acuto, la stessa dose può essere presa anche 3 volte al dì: assumili a stomaco vuoto, tenendo il liquido sotto la lingua un paio di minuti prima di ingerirlo. E bevi almeno due litri di acqua al dì, il modo migliore per tenere la pressione sotto controllo».

Sono rimasto coinvolto in un brutto tamponamento e mi sono spaventato così tanto che da allora non sono più riuscito a guidare l'auto. Che cosa posso fare per riprendere a farlo?

Fabio, Cremona

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

USA UN'AUTO A PEDALI

Rimettersi al volante dopo aver subito un trauma non è semplice e quando non ci si riesce del tutto, vuol dire che è diventata una fobia (chiamata amaxofobia) che si manifesta con i sintomi tipici dell'ansia (tremore, tachicardia, senso di svenimento, difficoltà a respirare). Come uscirne?
1. Riprendi la guida in maniera graduale, per esempio sedendoti in macchina, anche senza uscire dal parcheggio, accendendola e ascoltando il motore acceso.

Il giorno dopo fai un giro del quartiere e la volta dopo spingiti un po' più lontano.
2. Le tecniche di respirazione e di training autogeno ti aiutano a rilassarti nel momento del bisogno.
3. Fatti accompagnare da un amico o un familiare, in due ti sentirai più sicuro.
4. Chiedi aiuto a un professionista se da solo non riesci a uscirne: la psicoterapia intensiva dinamica breve, per esempio, è un tipo di approccio veloce e efficace per quanto riguarda proprio queste problematiche.



70%

di chi ha avuto un incidente stradale fatica a rimettersi al volante. Alcuni non guidano più: in questi casi si parla di amaxofobia che si manifesta con i sintomi tipici dell'ansia (tremore, sudorazione, attacchi di panico).



È vero che mangiare riso a cena aiuta a riposare bene?

Enrico, Genova

CERTO, CHI RIDE HA UNA MARCIA IN PIÙ

«Uno studio ha dimostrato che i carboidrati a cena favoriscono il sonno, probabilmente perché sono i precursori del triptofano. E il riso la fa da padrone perché ha l'indice glicemico più alto. Ma attenzione: a cena meno si mangia meglio si riposa» spiega Alberto Fiorito, nutrizionista di La Spezia. «Importante: una passeggiata dopo cena, anche di 10 minuti, fa consumare parte dei carboidrati così da non farli rimanere a lungo nell'intestino a disposizione dei batteri fermentanti e ne evita un grande assorbimento e un aumento della glicemia al mattino».

Mi si è formato un durone sotto un piede. Perché si formano e, soprattutto, come faccio a toglierlo?

Enea, Reggio Emilia

SOLO UNO? NOI LI COLLEZIONIAMO ALL'INFINIRE!

«I cosiddetti "duron" possono formarsi a causa di una cattiva postura o perché si

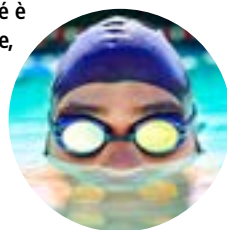
indossando calzature inappropriate. Ti consiglio di consultare il tuo dermatologo in modo da escludere un problema di verruche plantari. È sarà direttamente lui che potrà provvedere, se si tratta davvero di un durone, di rimuovere l'ispessimento cutaneo e darti qualche consiglio utili affinché non si riformi» spiega Antonio Del Sorbo, dermatologo di Salerno.

PERCHÉ IN PISCINA VEDO CHE MOLTE PERSONE USANO GLI OCCHIALINI?

Pier Luigi, Alessandria

HANNO PERSO QUALCOSA IN ACQUA...

«È sempre consigliabile usare occhialini protettivi in piscina perché l'acqua contiene dei disinfettanti, come il cloro, che possono essere molto aggressivi per i nostri occhi. A questo proposito è fondamentale un corretto ricambio dell'acqua nella vasca perché è possibile contrarre infezioni batteriche, come la congiuntivite "da piscina", dovute alle Clamidie. Queste infezioni sono facilmente curabili con gli antibiotici, ma costringono a lunghe convalescenze» spiega Edoardo Ligabue, oculista di Milano.



È VERO CHE LA VITAMINA D È UN TOCCASANA PER L'ORGANISMO? IN QUALI CIBI LA TROVO?

Paolo, Firenze

IN TUTTI I CIBI CHE INIZIANO CON LA "D"

«La vitamina D è soprattutto sintetizzata dal nostro organismo, attraverso l'assorbimento dei raggi del sole operato dalla pelle. Questa vitamina è un regolatore del metabolismo del calcio e per questo è utile nell'azione di calcificazione



delle ossa; contribuisce inoltre a mantenere nella norma i livelli di calcio e di fosforo nel sangue. È scarsamente presente negli alimenti (alcuni pesci grassi, latte e derivati, uova, fegato e verdure verdi), l'unica eccezione è data dall'olio di fegato di merluzzo. Il fabbisogno

giornaliero di vitamina D varia a seconda dell'età e, se mancante, va integrata dietro consiglio del medico. L'abuso di alcol, il consumo di sostanze stupefacenti e alcuni farmaci possono influire sulla quantità di questa vitamina presente nel nostro organismo (www.humanitas.it).



Devo acquistare una borsa da lavoro in cui mettere anche il computer. Qualche consiglio?

Michelangelo, Padova

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

SE C'È ANCHE IL MODEM, MEGLIO UNA VALIGIA!

La maggior parte delle borse business è dotata di una tasca specifica per il laptop. Ovviamente dipende dall'uso che ne devi fare. Se per esempio

ti muovi in moto o in bici sarebbe preferibile scegliere uno zaino porta PC, meglio se in tessuto tecnico impermeabile. Se invece usi l'auto e preferisci la classica borsa portadocumenti in pelle con la tracolla troverai facilmente una ventiquattrore molto accessoriata con una tasca dedicata al tuo portatile. Tra materiali e colori avrai solo l'imbarazzo della scelta.

È vero che chi ha qualche problema alle ginocchia invece che sul tapis roulant dovrebbe lavorare sull'ellittica?

Emiliano, Reggio Calabria

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

CERTAMENTE, MA SOLO SE... LA FAI SEMPRE IN GINOCCHIO!

Per quanto riguarda le ginocchia, dipende che lavoro fai sul tapis roulant. Se ci tieni a fare una camminata leggera non ci sono problemi. Se invece la camminata è troppo leggera e vuoi aumentare l'intensità, macchinari come l'ellittica e la cyclette ti aiutano a non sforsare troppo il ginocchio come invece faresti nella corsa (che sia sul tapis roulant oppure no).



MI HANNO DETTO CHE L'ACQUA FRIZZANTE CONTRIBUISCE A FARE GONFIARE LO STOMACO. DEVO CREDERCI?

Giovanni, Sassari

CERTO, TI RICORDI CHE EFFETTO FA A FANTOZZI?

«L'acqua gassata si distingue da quella naturale per l'aggiunta artificiale di anidride carbonica, o biossido di carbonio; in quella effervescente naturale, invece, il gas è presente alla sorgente» spiega Evelina Flachi, nutrizionista di Milano. «Gonfia lo stomaco se la si beve durante i pasti, ma dipende anche dalla sensibilità individuale. Dovrebbe invece evitarla chi soffre di colon irritabile».

CHE COS'È E A COSA SERVE LA LASTRA PANORAMICA?

Umberto, Caserta

BOH! NON È CHE POSSIAMO SAPERE SEMPRE TUTTO!

«La radiografia panoramica, detta anche ortopantomografia, consente di visualizzare entrambe le arcate dentarie contemporaneamente e le strutture ossee facciali circostanti. Utilissima quindi per avere una visione d'insieme e per intercettare le problematiche più evidenti, in particolare se si celano nell'osso, denti inclusi, in particolare quelli del giudizio che possono essere molto vicini al nervo alveolare inferiore, o quelli superiori in rapporto con il seno mascellare. Si capisce anche se ci sono alterazioni di forma nelle articolazioni temporomandibolari. La panoramica non è precisa per individuare carie e infiltrazioni, granulomi e malattia parodontale, ma fornisce comunque una utile iniziale visione d'insieme» spiega il professore Alessandro Nanussi, odontoiatra di Milano.

I tuoi dubbi RISOLTI

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

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