

GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

a cura di ELISABETTA SAMPIETRO



UN UOMO
DI 80 CHILI PUÒ
CONSUMARE CIRCA

400
CALORIE

SEGUENDO
L'ALLENAMENTO QUI
INDICATO PER 30
MINUTI

Voglio iniziare a giocare a tennis. In palestra quali esercizi devo eseguire per preparare gambe e fiato?

Angelo, Cuneo

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

CONTINUA A GUARDARLO IN TV, TI CONVIENE!

Gli esercizi che bisogna fare devono avere, come scopo, quello di migliorare la tua performance in campo. Quindi, visto che nel tennis una delle componenti fondamentali che puoi allenare in palestra è la forza esplosiva, questi sono alcuni esercizi che ti possono aiutare a farlo.

- **Squat:** 4 x 6.
- **Leg press:** 4 x 6.

- **Squat Jump** 4 x max (cioè terminare la serie nel momento in cui inizia a calare la performance nell'esplosività del salto).
- **Affondo bulgaro** con manubrio: 4 x 6. Tieni i recuperi alti, attorno ai 3'. È molto importante usare un carico piuttosto leggero rispetto al proprio massimo, perché l'obiettivo è dare il massimo focus alla velocità del movimento. Per la parte aerobica, l'allenamento migliore è giocare due volte a settimana.

AI CAMBI DI STAGIONE SOFFRO DI UNA LEGGERA DEPRESSIONE MA NON VOGLIO PRENDERE GLI ANTIDEPRESSIVI. C'È QUALCOSA DI NATURALE CHE POTREBBE AIUTARMI?

Miky, Bologna

IL CALENDARIO DI FMM, MA ESCE SOLO UNA VOLTA ALL'ANNO...

«Sì, ma **prima parlane con il tuo medico**. Sarà a lui a valutare se puoi permetterti di aspettare o se invece il ricorso ai farmaci è improrogabile» raccomanda Luca Avoledo, biologo nutrizionista esperto in naturopatia di Milano. «Nell'ipotesi più favorevole, **ti segnalo un rimedio dall'interessante azione sul tono dell'umore, la rodiola.**

È un fitoterapico molto studiato: i ricercatori hanno constatato le positive ricadute sull'umore dei suoi estratti, a fronte di modesti o assenti effetti indesiderati. Non dimenticare, però, tutto ciò che puoi fare a tavola: l'umore infatti è strettamente legato anche a ciò che mangiamo. **Parti dalla prima colazione, che chi soffre di depressione non dovrebbe mai saltare:**

prova a comporla con due uova (ricche di proteine, acidi grassi e altri nutrienti, come la colina, che servono al cervello), qualche fetta di **pane integrale** (mantiene più stabile la glicemia) e un **avocado** (ricco di grassi "buoni" monoinsaturi e triptofano, da cui si forma serotonina, l'ormone del buonumore). Prova e poi facci sapere».



Ultimamente faccio sogni catastrofici: terremoti, incendi, trombe d'aria. Tutti eventi che mi fanno perdere tutto quello che ho. E mi sveglio terrorizzato. Perché faccio questi sogni?

Claudio, Reggio Emilia

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

BOH, PERÒ NOI TOCCHIAMO FERRO, NON SI SA MAI...

Fare sogni catastrofici può essere normale se accade di tanto in tanto, ma se sono frequenti, ci fanno svegliare la notte angosciati e magari facciamo fatica a riaddormentarci, potrebbero avere un significato psicologico. Per esempio, sognare un terremoto può rappresentare una instabilità interiore, un conflitto che in quel periodo della nostra vita stiamo vivendo. La terra, infatti, è simbolo di stabilità e certezza e sognare un terremoto significa che questa stabilità viene scossa da qualcosa: un problema lavorativo o affettivo... Quindi, cerca di capire cosa in questo periodo ti turba e, se da solo non riesci a risolvere, chiedi aiuto a uno psicologo.

È vero che le carote fanno bene alla vista? Ci sono anche altri alimenti che li aiutano?

Roby, Brescia

CERTO CHE SÌ, HAI MAI VISTO UN CONIGLIO CON GLI OCCHIALI?

«Sì. Le carote contengono **luteina e beta-carotene**, antiossidanti che favoriscono la salute degli occhi e proteggono dalle malattie degenerative della retina. Il nostro corpo converte il beta-carotene in **vitamina A**, indispensabile nella produzione dei pigmenti oculari a livello dei fotorecettori retinici. Ma ci sono altri alimenti ricchi di questi elementi: frutta (albicocche, cachi, meloni, anguria, mango, papaya, arance), verdura (peperoni, pomodori, spinaci, bietole, verza), pesce, uova e latte» spiega Edoardo Ligabue, oculista di Milano.

DATO CHE TENDO A SUDARE MOLTO, VORREI SAPERE SE CI SONO TESSUTI CHE POSSONO "DIMINUIRE" QUESTO MIO PROBLEMA...

Lucio, Roma

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

CERTO, MA DI SICURO I DEODORANTI AIUTANO GLI ALTRI A SOPPORTARE LA TUA PRESENZA...

Ti conviene indossare solo capi in tessuti naturali come il cotone, il lino e la canapa perché facilitano l'assorbimento del sudore e permettono alla pelle di traspirare. Da preferire anche abiti non troppo aderenti per evitare l'effetto sauna e i

colori chiari come il bianco e il beige che riflettono meglio la luce e di conseguenza assorbono meno calore.



Vorrei avere una barba bella folta, invece ho solo qualche pelo sparso qua e là: cosa posso fare per farla crescere?

Alessandro, Catania

TATUATELA COSÌ NON DEVI NEANCHE RADERTI!
«La densità della barba dipende da una serie



molteplice di fattori, tra questi l'età, la predisposizione genetica e la presenza di eventuali patologie cutanee, impossibili da valutare a distanza senza osservare la pelle da vicino attraverso i comuni strumenti ambulatoriali» spiega Antonio Del Sorbo, dermatologo di Salerno. «Ma ci sono alcuni integratori, a base di biotina, ferro, rame, zinco e selenio, che possono talora apportare qualche beneficio in attesa di chiarire le cause al momento di una visita specialistica».

È VERO CHE LA FRUTTA ANDREBBE MANGIATA CON LA BUCCIA?

Francesco, Milano

PROVA A FARLO CON I FICHI D'INDIA SE HAI IL CORAGGIO!

«In realtà puoi mangiare la frutta come preferisci» precisa Andrea Ghiselli, nutrizionista di Roma. «È vero, la buccia contiene delle fibre, così molti pensano che mangiandola accrescono di molto il suo consumo, ma in realtà non è esattamente così. La buccia della mela, per esempio, è così sottile che il suo apporto di fibre è veramente molto scarso. Ecco perché ognuno può fare come meglio crede. Ma non bisogna dimenticare che, prima di mangiare un frutto con la buccia, è fondamentale lavarlo bene sotto l'acqua corrente».



Ci sono alimenti che fanno aumentare il testosterone?

Aldo, Pavia



NOCI E ANGURIE MA DEVI SCHIACCIARLE PRIMA CON LA TEST...

«Le ostriche in quanto hanno un alto contenuto di zinco che aumenta il testosterone e la produzione di sperma, ma sono anche una buona fonte di magnesio

e fosforo, un'ottima fonte di proteine, vitamina D, vitamina B12, ferro, rame, manganese e selenio» spiega Evelina Flachi, nutrizionista di Milano.

«E poi c'è l'avocado, particolarmente ricco di minerali e vitamine: tra queste ultime la B6, importante perché regola l'attività ormonale».

DOPO UNA GIORNATA PASSATA A LAVORARE AL COMPUTER HO SCHIENA E SPALLE INDOLENZITE. QUALI ESERCIZI POSSO FARE A CASA PER SCIOGLIERE I MUSCOLI?

Antonio, Reggio Emilia

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

ALZARE E ABBASSARE UN BOCCALE DI BIRRA AIUTA!

In realtà, fare stretching non ti aiuterà in questo. **Lo stretching serve per aumentare la flessibilità muscolare, non per defaticare o sciogliere i muscoli.**

Molto probabilmente l'indolenzimento che accusi deriva dal fatto che hai un tono muscolare abbastanza scarso, quindi prima di tutto dovresti andare da un bravo trainer che ti aiuti a fare degli esercizi specifici per rafforzare schiena e spalle. Una volta che avrai rafforzato il tono muscolare la tua postura migliorerà e non ti sentirai più indolenzito.



HO 30 ANNI E I DENTI PIUTTOSTO STORTI. È TROPPO TARDI PER METTERE UN APPARECCHIO?

Ugo, Parma

FAI PRIMA A TORNARE A USARE LA MASCHERINA

«Gli apparecchi ortodontici sono applicabili a qualsiasi età, quindi anche un adulto può migliorare l'allineamento dei propri denti per ragioni estetiche o funzionali. Consiglio di richiedere sempre una diagnosi approfondita evitando le terapie improvvisate, sia se si applica una terapia tradizionale, sia se si usano invece gli allineatori trasparenti (le diffuse mascherine)» raccomanda il professore Alessandro Nanussi, odontoiatra di Milano.

CON L'ARRIVO DELLA BELLA STAGIONE SENTO IL BISOGNO DI FARE UNA PICCOLA DIETA DEPURANTE. MI DATE QUALCHE IDEA?

Gianni, Como

DOPO UN INVERNO PASSATO A SVUOTARE IL FRIGO PIÙ CHE UN'IDEA TI SERVE UN VERO MIRACOLO!

«L'idea è ottima! Di modelli ce ne sono tanti. Partirei dalla mima-digiuno, una dieta che prevede la riduzione delle calorie, la concentrazione del consumo di cibo nell'arco di 8 ore a fronte di 16 ore di digiuno, durante le quali si possono assumere solo liquidi. È stato dimostrato che 5 giorni di questo regime ogni 3 mesi ripuliscono le cellule e rinnovano i mitocondri, le centraline di produzione dell'energia cellulare. Se vuoi qualcosa di più rapido puoi fare una giornata di digiuno totale o con sole verdure cotte, bio e di stagione. Non ha controindicazioni, mentre se vuoi fare un digiuno più lungo ti suggerisco la consulenza di un medico. Come terza alternativa suggerisco una settimana senza proteine animali e senza glutine» dice Alberto Fiorito, nutrizionista di La Spezia.

I tuoi dubbi RISOLTI

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

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