

# GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

a cura di ELISABETTA SAMPIETRO

**Vado a correre e frequento regolarmente la palestra, ma non riesco a smaltire il grasso in eccesso che ho sui glutei. Cosa mi consigliate di fare?**

*Ermanno, Catania*

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

**USA LA SMERIGLIATRICE, PARE FACCIA MIRACOLI! PERÒ FATTI AIUTARE: DA SOLO È COMPLICATO**

Se sei in questa situazione, **di sicuro non stai seguendo un regime ipocalorico**, in pratica consumi meno calorie rispetto a quelle che bruci. Per esempio, se il tuo dispendio calorico giornaliero è di 2000 kcal, per perdere peso devi mangiare meno di quel totale. Stai anche attento/a a equilibrare bene i micronutrienti, quindi con un giusto apporto proteico (1,6-2g di proteine per kg corporeo), una giusta quantità di grassi (circa il 20/25% delle kcal totali) e il restante in carboidrati.

● Detto questo, **ecco alcuni esercizi con i quali puoi lavorare molto bene i glutei**: Hip Thrust; Affondi bulgari (passo bello lungo e spingendo bene dal tallone); Glutee machine; Abductor; Kick back dal cavo basso.



UN UOMO  
DI 80 CHILI PUÒ  
CONSUMARE FINO A

**450**  
CALORIE

ALLENANDO  
I GLUTEI PER 30  
MINUTI

**SOFFRO SPESSO DI DOLORI ARTICOLARI MA VORREI EVITARE DI PRENDERE I FARMACI TRADIZIONALI. LA MEDICINA NATURALE PUÒ AIUTARMI?**

*Giulio, Rieti*

**LA MEDICINA NATURALE AL MOMENTO È IMPEGNATA. MANDALE UN SMS**

«Se è vero che in caso di dolori acuti e occasionali, il ricorso ai farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) è ragionevole, in presenza di dolori articolari

cronici, che quindi prevedono trattamenti prolungati, è comprensibile il desiderio di avvalersi di rimedi meno gravati dal rischio di effetti indesiderati» spiega Luca Avoledo, biologo nutrizionista esperto in naturopatia di Milano. «**La prima strategia passa per la tavola** e prevede di insaporire le pietanze con spezie dalle proprietà antiflogistiche e antalgiche. Quali? **Curcuma e zenzero**. I principi attivi che contengono mitigano dolori di varia natura. Per risultati più decisi, **è necessario**

**abbinare estratti di fitoterapici e uno dei più interessanti è la boswellia.**

Alcuni studi ne hanno messo in luce la capacità di inibire la sintesi di leucotrieni e prostaglandine, molecole prodotte dal corpo e coinvolte nei processi infiammatori. La sua efficacia è stata segnalata persino in patologie autoimmuni come l'artrite reumatoide. Vanno ricercate le preparazioni contenenti l'estratto secco di boswellia titolato e standardizzato in acidi boswellici e in genere se ne assume una 2-3 volte al dì».



**Parlare in pubblico mi mette ansia. Cosa posso fare prima per prepararmi ed evitare di sudare e arrossire mentre lo faccio ?**

Andrea, Mantova

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

**SUDA E ARROSSISCI 30 MINUTI PRIMA DI PARLARE**

La paura di parlare in pubblico è un disturbo d'ansia che colpisce circa il 40% della popolazione.

Cosa si teme di più? Di fare scena muta. Alla base di questa paura può esserci un eccessivo perfezionismo, ma anche timidezza e insicurezza. Come puoi prepararti per evitare di fare brutte figure? Prima di tutto **ridimensiona il problema**, non stai per morire, devi solo esporre le tue idee, e per farlo con più tranquillità, **esercitati a ripetere quello che devi dire nei giorni precedenti**. Fallo ad alta voce e videoregistrati così puoi rivederti ed eventualmente aggiustare il tiro. Un'altra cosa fondamentale è la **respirazione**, lunga e profonda, da iniziare a fare appena individui i primi sintomi (respiro affannoso, tachicardia eccetera). E per finire potresti seguire un **corso di training autogeno**, una tecnica che permette di avere il pieno controllo su corpo e mente.

Cosa sono le cisti sebacee? Ne ho una sul petto che ogni tanto si arrossa e fa leggermente male... ?

Luca, Palermo

**BOH... MA DAL NOME NULLA DI BUONO**  
«Sono piccoli accumuli di grasso nella pelle e quando

si infiammano possono a volte dare rossore e dolore. Le creme dermatologiche a base di ittiolo possono ridurre un po' l'infiammazione, in attesa di valutare al momento della visita medica un'eventuale asportazione chirurgica, intervento rapido e quasi indolore, in quanto praticato in anestesia locale»  
piega Antonio Del Sorbo, dermatologo di Salerno.



**SARÀ COLPA DELLO STRESS MA NON RIESCO A NON MANGIARE CICHE DAL MATTINO ALLA SERA. FA MALE MASTICARE TUTTO IL GIORNO ?**

Gian Luca, Alessandria

**LE SIGARETTE FANNO GIÀ MALE SE LE FUMI, FIGURATI A MASTICARLE!**  
«Lo stress viene spesso somatizzato a livello dei muscoli masticatori, e il bruxismo (e cioè un loro eccesso di contrazione) è purtroppo assai diffuso» spiega il professore Alessandro Nanussi, odontoiatra di Milano. «L'impulso a

masticare gomma può essere un tentativo involontario per gestire la tensione sia fisica che emozionale, e in linea di massima non fa grandi danni, a parte l'eccesso di saliva che viene deglutita. Alcune ricerche sostengono che masticare la gomma aumenta la concentrazione, la memoria e la capacità cognitive in genere!».

**Devo farmi operare al menisco. Ho 30 anni, gioco a calcetto e vado in palestra. Quanto tempo ci vorrà dopo l'intervento per riprendere tutte le mie attività ?**

Paolo, Brescia

**SAPPIAMO COME GIOCHI, QUINDI.. PRENDITELA PURE CON CALMA!**

«Visto che sei ben allenato, penso che potrai riprendere tutte le tue attività nel giro di 2/3 settimane dopo l'intervento, a patto di fare un po' di riabilitazione» dice Roberto Pozzoni,

ortopedico di Milano. «Il medico che ti opererà ti indicherà i semplici **esercizi isometrici** che potrai fare da solo e, appena le piccole ferite saranno guarite, ti consiglio di fare un po' di **cyclette e di andare in piscina per fare qualche vasca a stile libero** (evita invece per un po' la rana)».



**30%**

degli infortuni che colpiscono le ginocchia dei giovani sportivi riguardano le lesioni al menisco, lesioni che colpiscono anche il 60% delle persone con più di 50 anni, spesso in maniera del tutto asintomatica.

Voglio iniziare a usare la bicicletta in città. Che tipo di giacca mi consigliate? Qual è il tessuto che ha la migliore traspirazione ?

Giacomo, Torino

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

**I MIGLIORI? QUELLI DI GARZA!**  
Ti serve una giacca tecnica che abbia esternamente una funzione protettiva contro vento e intemperie ma che allo stesso tempo faciliti internamente un'ottima traspirazione. **I tessuti più gettonati sono il Gore-Tex**



**e il poliestere.** Ti basterà fare un giro in un negozio sportivo specializzato o una ricerca online per scoprire la giacca più performante per i tuoi spostamenti in città sulle due ruote. **Fai attenzione anche al taglio del capo che deve permettere una seduta perfetta** e considera una giacca dotata di inserti catarifrangenti in caso di uscite serali.



**È vero che per non ingrassare la frutta non andrebbe mai mangiata a fine pasto ?**

Fabrizio, Brescia

**SOPRATTUTTO SE NE MANGI 3 CHILI**  
«Non ci sono alimenti che fanno ingrassare più degli altri, dipende sempre dalla quantità» spiega Evelina Flachi, nutrizionista di Milano. «Di frutta ne sono previste due porzioni al di da 150 g (pulita) che apportano, a seconda del tipo, dalle

60 alle 120 calorie l'una: con loro fai il pieno di antiossidanti, fibre e vitamine. **Solo chi ha problemi di colon irritabile dovrebbe consumarla lontana dai pasti** mentre in tutti gli altri casi il problema non sussiste, basta che le sue calorie rientrino nel proprio fabbisogno giornaliero».

**COSA SI INTENDE ESATTAMENTE PER STRETCHING E QUANDO È MEGLIO FARLO, PRIMA O DOPO UN ALLENAMENTO ?**

Francesco, Cagliari

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

**MA SE L'UNICO ALLENAMENTO CHE CONOSCI È ALZARTI DAL DIVANO!**  
Per stretching si intende un esercizio che va a migliorare la flessibilità muscolare. Ci sono diversi tipi di stretching: quello statico, quello dinamico e quello balistico. Quello balistico può essere ottimo da fare pre workout, in quanto aiuta

a lavorare anche sulla mobilità e quindi può migliorare la performance. Quello statico e quello dinamico, meglio eseguirli non prima dell'allenamento ma dopo, quando il muscolo è caldo (l'ideale sarebbe dopo una sessione di cardio). Ricordati che la principale funzione dello stretching, oltre a migliorare la flessibilità, è quella di andare a compensare tensioni derivanti dall'allenamento.



**VORREI AVVICINARMI PIANO PIANO A UN REGIME VEGETARIANO. RISCHIO QUALCOSA ?**

Carlo, Pordenone

**VAI TRANQUILLO, MA NON FARE RUMORE, ALTRIMENTI...**

«Diventare vegetariani vuol dire non consumare prodotti che prevedono la morte dell'animale, ma utilizzare i loro derivati. Un esempio: non mangerai un pollo ma sicuramente non rinuncerai alle uova. Questo regime sta diventando sempre più frequente sia per rispetto verso gli animali sia per rispettare l'ambiente. La maggiore quantità di acqua, di terreno utilizzato per la produzione di cibo per animali da pasto e di inquinanti industriali, viene usata proprio per la produzione di carne, pesce ed altri prodotti» spiega Alberto Fiorito, nutrizionista di La Spezia. «Dal punto di vista della salute non si rischia assolutamente nulla e non c'è bisogno di integrare con prodotti particolari. L'unica attenzione che occorre prestare è che la scelta deve essere di tipo etico oltre che salustico, per cui non basta diventare vegetariani per risolvere i problemi di salute, prevenirli o risolvere i problemi ambientali. Insieme a questa scelta occorre rispettare i criteri di buon cibo, rispetto dell'ambiente e dei produttori e avere uno stile di vita altrettanto rispettoso nei nostri confronti!».

**LE DATE DI SCADENZA DEI CIBI VANNO RISPETTATE ?**

Pio, Bari

**AL TUO WATER L'ARDUA SENTENZA!**

«La dicitura "da consumare entro" va rispettata perché dopo quella data il prodotto non è più sicuro» spiega Andrea Ghiselli, nutrizionista di Roma. «Mentre i prodotti che riportano "da consumare preferibilmente entro" potrebbero anche essere consumati in sicurezza dopo la scadenza (senza esagerare) anche se vanno a perdersi alcune caratteristiche organolettiche».

**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.