

GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

a cura di MATTEO CANÈ

UN UOMO
DI 80 CHILI PUÒ
CONSUMARE FINO A

294
CALORIE

FACENDO 30 MINUTI
DI ADDOMINALI



Ho messo su un po' di pancetta e vorrei seguire un allenamento mirato per gli addominali. Mi consigliate un programma efficace? **Mirko, Modena**

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

MANGIA DI MENO!

«Tutti ci siamo trovati in questa situazione e tutti abbiamo pensato che facendo ore e ore di addominali ci sarebbe spuntata la magica tartaruga. Anzi, scommetto che ci hai già provato ma... non ha

funzionato! per forza, si tratta di una credenza sbagliata, perché **la vera chiave per dimagrire è il deficit calorico**. perciò, ancora prima di pensare a quanti addominali devi fare al giorno, **devi seguire un'alimentazione calibrata su di te per la perdita di peso**; associarla a un allenamento completo, capace di stimolare la massa muscolare e curare

tanti altri aspetti come il sonno, il riposo e il dispendio calorico giornaliero. Detto ciò, **un valido circuito per l'addome** che puoi fare un paio di volte a settimana (anche a casa), **potrebbe essere questo**: Crunch, 20 ripetizioni; Crunch inverso, 20 ripetizioni; e Plank frontale, 1 minuto. Ripeti il circuito per 2/3 volte, facendo un 1 minuto di recupero dopo ogni giro».

CON L'AUTUNNO MI SENTO SEMPRE STANCO E DEMOTIVATO. C'È QUALCOSA DI NATURALE CHE PUÒ AIUTARMI AD AFFRONTARE MEGLIO QUESTO PERIODO? **Stefano, Nuoro**

IL DIVANO, NON DELUDE MAI

«Potresti prendere la rodiola (Rhodiola rosea), una pianta proveniente dalla tradizione siberiana, ormai da tempo diffusa anche nelle nostre farmacie ed erboristerie.» dice Luca Avoleo, biologo nutrizionista, esperto in naturopatia, di Milano «Si trova sotto

forma di capsule, compresse e gocce contenenti gli estratti della sua radice. **La rodiola appartiene a quei rimedi naturali definiti adattogeni, cioè capaci di aiutare l'organismo a migliorare la risposta alla fatica** e ai più diversi stress psicofisici, conferendo più energia e resistenza. Se poi consideri che i principi attivi di questa pianta, primi tra tutti *rosavina* e *salidroside*, agiscono in modo positivo sui livelli di serotonina e noradrenalina, due neurotrasmettitori implicati nel tono dell'umore, il guadagno è doppio. **Assumi 1 capsula di estratto secco di radice di rodiola titolato**

e standardizzato in rosavina prima di colazione e 1 alle ore 15, almeno per 1 mese.

E se adotti, anche qualche intelligente correttivo al tuo stile di vita, avrai risultati più ampi, duraturi e profondi. Trascorri più tempo all'aria aperta perché l'esposizione alla luce naturale contribuisce a migliorare l'umore e a regolare i ritmi circadiani, con ricadute positive sulla stanchezza autunnale; e approfittane per svolgere un po' di attività fisica con regolarità (basta una corsetta, una pedalata in bici o, minimo della pena, una camminata di buon passo), gli effetti ne verranno potenziati. Prova e vedrai!».

GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE



DOVREI METTHERMI A DIETA MA TUTTE LE VOLTE CHE CI PROVO FINISCO CON IL MANGIARE IL DOPPIO DI QUELLO CHE FACCIO NORMALMENTE. MI DATE QUALCHE CONSIGLIO? *Walter, Milano*

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

NON CI PROVARE PIÙ...
«Seguire una dieta in modo costante richiede disciplina, pianificazione e coerenza nel tempo e, a volte, può essere difficile e frustrante. Per questo, ecco alcuni consigli per aiutarti a raggiungere il traguardo: **1. Fissa obiettivi realistici** che siano realistici e sostenibili nel lungo termine. **2. Evita le diete estreme o i cambiamenti improvvisi**, perché possono portare a una mancanza di

costanza. **3. Pianifica i pasti.** Fai un piano alimentare su base settimanale e cerca di seguire un programma regolare di pasti e spuntini. Farlo ti aiuterà a evitare scelte alimentari impulsive, oppure, poco salutari. **4. Impara a gestire lo stress** che può portare a cattive abitudini alimentari. Trova modi sani per gestirlo come yoga, meditazione, o esercizio fisico. **5. Condividi i tuoi obiettivi.** Parlarne con amici o familiari può darti

un sostegno aggiuntivo e responsabilità. **6. Coinvolgi un professionista della salute**, come un dietista, per avere una consulenza personalizzata. **7. Immagina ciò che sarai** una volta che sarai arrivato all'obiettivo, le cose che potrai fare, la soddisfazione che avrai... In questo modo tieni alta la motivazione. La coerenza e la costanza sono la base per seguire una dieta sana e raggiungere i tuoi obiettivi di salute».

Quando mi si infiammano i tendini del gomito prendo degli antinfiammatori. Meglio quelli per bocca o i cerotti? *Carlo, Napoli*



FAI TESTA O CROCE

«Di solito l'assunzione dell'antinfiammatorio per via orale è più efficace perché con l'assorbimento e la distribuzione per via sistemica, cioè tramite il sangue, arriva direttamente nel sito infiammato» dice Corrado Bait, Medico Chirurgo, Responsabile dell'Unità di Chirurgia Articolare e Traumatologia dello Sport all'Istituto Clinico Città Studi di Milano. Tuttavia, i cerotti transdermici sono ottimi prodotti che al bisogno si possono applicare sulla zona interessata. Se si tratta di una cura continuata meglio assumere l'antinfiammatorio per via orale, diversamente l'applicazione dei cerotti è una valida alternativa».



BEVO VINO BIANCO PERCHÉ QUELLO ROSSO NON MI PIACE MOLTO. È VERO CHE QUELLO BIANCO È IL PIÙ DANNOSO? *Paolo, Bologna*

FATTI UNA BIRRA E NON PENSARCI PIÙ

«Rispetto al vino rosso, il bianco, contiene una maggiore quantità di solfiti» spiega

Valentina Magnani, nutrizionista di Casalecchio (Bologna) «Si tratta di additivi che vengono aggiunti per scongiurare l'ossidazione, un fenomeno più diffuso nei bianchi, motivo per cui si

aggiungono più solfiti. L'organismo non è capace di smaltire in tempi brevi tale sostanza (anidride solforosa) e va incontro a disturbi come mal di testa, acidità di stomaco e gonfiore».

Ho mangiato e bevuto troppo e vorrei fare una cura per depurare l'organismo, compreso il fegato. cosa mi consigliate? *Andrea, Asti*

PROVA CON IL LAMBRUSCO, È OTTIMO COME SGRASSANTE

«Mettere il fegato a riposo dopo un periodo di scarsa attenzione allo stile di vita è sempre una buona idea. Intanto cominciamo con l'alimentazione. Al di là delle ben note frittiture, ciò che affatica il fegato (e di conseguenza i reni) è l'eccesso di proteine animali. Per qualche settimana, meglio trascorrere 3 giorni su 7 (consecutivi o no) evitando

tale fonte alimentare. Spazio ai legumi e ai loro derivati, ai semi oleosi, e a tanta verdura, specie se fermentata. Indispensabile poi, bere tanta acqua, soprattutto lontano dai pasti e, se gradita, calda o tiepida, tramite tè o tisane. molta attenzione va posta alla qualità del sonno, perché di notte il fegato lavora di più e meglio; e all'attività fisica: l'esercizio fisico pesante dà ulteriore lavoro al fegato» dice Alberto Fiorito, nutrizionista di La Spezia.



VOGLIO FARE UNA CURA PER CONTRASTARE LA CADUTA DEI CAPELLI. QUALI SONO GLI SHAMPOO E LE LOZIONI MIGLIORI A QUESTO SCOPO E CI SONO ANCHE DEGLI ALIMENTI CHE POTREBBERO AIUTARMI? *Gabriele, Firenze*

USA LA COLLA!

«In farmacia esistono ottimi integratori tricologici, lozioni e shampoo anticaduta (a base di zinco, magnesio e di altre

sostanze)» spiega Antonio Del Sorbo, dermatologo di Palermo «Prodotti diversi in base al tipo di caduta, che vanno valutati al momento

della visita del dermatologo. A tavola, invece, l'alimentazione deve essere equilibrata e comprendere uova, frutta e verdura».

Un amico insiste perché impari a giocare a golf, ma a me sembra che lo pratichino soprattutto persone in là con gli anni. Ho 42 anni, quali benefici fisici mi procurerebbe? *Piero, Verona*

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

BENEFICI? ALLA TUA ETÀ? SCORDATELI!

«Il modo migliore per capire se un'attività sportiva può interessare davvero oppure no, è provarla. Per la mia esperienza personale diretta, posso dirti che quando mi è capitato di giocare, ho apprezzato il golf per vari motivi. Anzitutto per il **focus mentale** perché richiede molta pazienza e autoanalisi, ed è un ottimo allenamento per la concentrazione. Inoltre, **permette di restare in forma** visto l'alto numero di passi che costringe a fare per raggiungere le varie buche disseminate lungo il percorso.

Una "passeggiata" che ti aiuta sia a mantenere allenato il sistema cardio-circolatorio, sia a livello di dimagrimento per aumentare il tuo dispendio energetico. **Giocare a golf, regala, anche, pace mentale** perché è un'attività che si pratica in un ambiente molto tranquillo e silenzioso che aiuta a staccare dalla via frenetica di tutti i giorni; e **permette di stare in compagnia** perché non si gioca quasi mai da soli e questo ti può spronare a livello competitivo (per migliorare il tuo gioco) e convincerti una volta di più se sei un po' pigro e non ami fare attività fisica da solo».



HO BISOGNO DI UNA GIACCA ABBASTANZA ELEGANTE DA INDOSSARE ANCHE CON I JEANS. CONSIGLI? *Salvo, Enna*

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

UNA CON I BRILLANTINI
«Partiamo dal colore! Evita di indossare jeans e giacca della stessa cromia: solo un

accostamento a contrasto decide le sorti di un buon look. Bando quindi a tutta la palette dei blu, dall'azzurro all'oltremare. Opta, invece, per un bel grigio oppure per un beige caldo. Per quanto riguarda il tipo di jeans, meglio preferire un modello dal taglio dritto e dalla vestibilità morbida di un pantalone rispetto a un modello skinny, oppure, a vita troppo bassa. Queste due opzioni, infatti, rischiano di far svanire in un attimo la raffinatezza della giacca».



OGNI TANTO, ALL'IMPROVVISO, LA PALPEBRA DESTRA INIZIA A TREMARE, SENZA CHE IO RIESCA A CONTROLLARLA. COSA MI STA SUCCEDENDO? *Nome, Citta*

HAI MESSO LE DITA NELLA PRESA DI CORRENTE

«La palpebra che trema è dovuta a un cosiddetto "clone muscolare", cioè una contrazione involontaria del muscolo orbicolare palpebrale. È un fenomeno innocuo, ma spesso genera fastidio e preoccupazione. Le cause più frequenti sono da ascrivere anzitutto a disidratazione corporea con conseguente deplezione di potassio e magnesio, minerali fondamentali nel processo di contrazione muscolare. A volte però la causa può risiedere nella innervazione del muscolo orbicolare che è a partenza dalle prime vertebre cervicali, infatti una contrattura o una cattiva posizione possono scatenare il tremolio palpebrale. Quindi il rimedio consiste in una corretta idratazione, nell'assunzione di integratori magnesio/potassio e in una corretta postura della cervicale» dice Edoardo Ligabue, oculista di Milano.

DOVE POSSO TROVARE I GRASSI BUONI OMEGA 3 DATO CHE NON MANGIO MAI IL PESCE? *Matteo, Grado*

SUL VOCABOLARIO

«Gli omega 3 sono acidi grassi definiti essenziali poiché l'organismo non è in grado di produrli e per questo motivo devono necessariamente essere assunti attraverso la dieta. Chi non ama il pesce, può integrarli mangiando cibi come l'avocado, i semi come per esempio quelli di lino o di zucca e nella frutta secca. In quest'ultimo caso, meglio non superare la dose raccomandata di 30 grammi al giorno» spiega Evelina Flachi, nutrizionista di Milano.

I tuoi dubbi RISOLTI

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

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