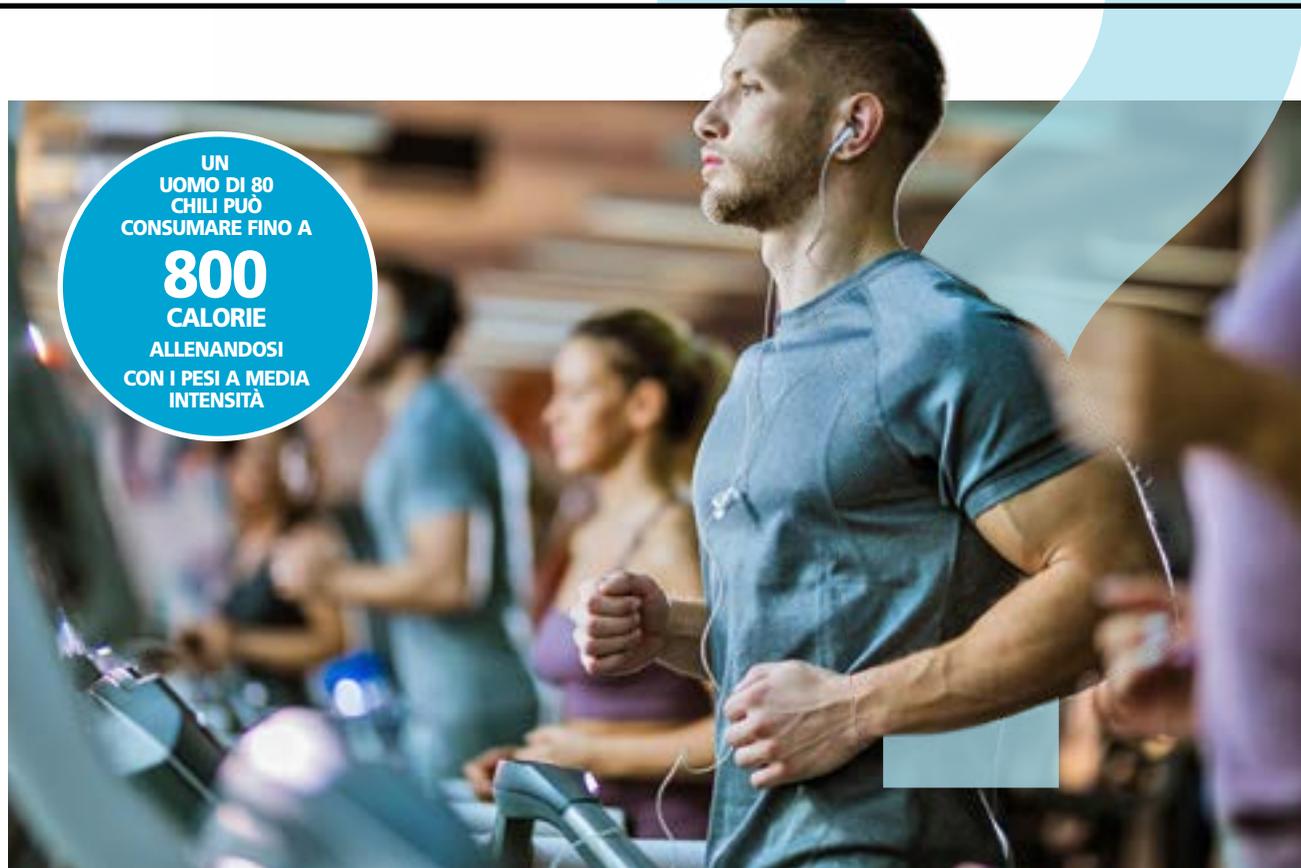


GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

a cura di MATTEO CANÈ



UN
UOMO DI 80
CHILI PUÒ
CONSUMARE FINO A

800
CALORIE

ALLENANDOSI
CON I PESI A MEDIA
INTENSITÀ

Riprendo la palestra con un obiettivo preciso: perdere i tre chili che ho messo su in vacanza. Mi indicate un programma di allenamento che funzioni?

Antonio, Bari

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

PIÙ CHE UN ALLENAMENTO, TI SERVE UN MIRACOLO: CHIEDI UN MESE DI FERIE E PARTI PER LOURDES!

È davvero molto difficile assegnare un programma di allenamento generalizzato e adatto a chiunque perché ognuno di noi ha caratteristiche diverse. A livello generale però, **posso darti due consigli** che, sicuramente, ti potranno aiutare nel tornare sulla strada giusta (e rimanerci!). **Il primo è quello di cercare di allenarti**

con i pesi almeno 3 volte a settimana, in questo modo andrai a stimolare a fondo la massa muscolare (ricordati sempre che più ne hai e più il tuo metabolismo sarà alto). **Il secondo, invece, è quello di muoverti di più.** Fare tanto movimento e aumentare il dispendio calorico generale. Non serve fare chissà che... **basta fare le scale invece di prendere l'ascensore, oppure, fare una breve camminata** se si è stati seduti per lungo tempo.

VORREI PREVENIRE INFLUENZA E BRONCHITE CON PRODOTTI NATURALI, COSA MI CONSIGLIATE?

Paolo, Como

UNA CANOTTIERA DI LANA

«Influenza e bronchite sono disturbi respiratori comuni, in grado di causare notevoli disagi e compromettere la qualità della vita. Il primo passo per

proteggersi dalle infezioni delle vie respiratorie è rafforzare il sistema immunitario» spiega Luca Avoledo, biologo nutrizionista esperto in naturopatia di Milano. Vitamina C, vitamina D, zinco e selenio sono tra i micronutrienti più importanti da considerare, nell'ambito di un piano d'integrazione per il sostegno delle difese dell'organismo.

I rimedi botanici possono rivestire un ruolo importante sia nel prevenire che nell'alleviare i sintomi di influenza e bronchite. Mi riferisco a erbe come **echinacea e astragalo e a funghi "medicinali"** della tradizione orientale, quali **shiitake, reishi e maitake**, dalle riconosciute proprietà immunomodulanti, antivirali e antibatteriche. Esistono in

commercio anche apposite formulazioni che contengono una sinergia di questi rimedi ma, in questo caso, è bene fare attenzione all'etichetta e ai dosaggi. Per difendersi è utile anche: **lavare le mani** ogni volta che ci si trova in ambienti chiusi e affollati, indossare la **mascherina** e **fare regolarmente attività fisica** su base regolare».

Scatto per un nonnulla. Basta una piccola provocazione e dico e faccio cose di cui poi mi pento. Da dove nasce tutta questa aggressività?

Stefano, Milano

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

UN'IDEA CE LA SIAMO FATTA: SECONDO NOI FAI POCO SESSO!

«A ciascuno di noi può capitare di attraversare un momento difficile e di nervosismo per via dello stress, della quotidianità, ecc.. e ciascuno di noi, a volte, può avere delle reazioni spropositate di cui se ne può

pentire. Se succede spesso, invece, e senti di non gestire questa tua aggressività e rabbia, probabilmente devi guardare dentro te stesso e le tue emozioni. Chi è molto aggressivo spesso è una persona che ha difficoltà a gestire le proprie emozioni, che poi accumulandosi esplodono nell'ira e nei comportamenti aggressivi.

Dovresti imparare a riconoscere le tue emozioni per riuscire ad avere un atteggiamento più assertivo nei confronti degli altri. Training autogeno e corsi di respirazione potrebbero aiutarti a gestire meglio i tuoi scatti d'ira. Ma se non riesci da solo ti consiglio un percorso di psicoterapia ISTDP.



Ci sono dei metodi per eliminare la pancia chirurgicamente?

Matteo, Parma

TI PIACERE VINCERE FACILE?! ALLENATI CICCIONE!

«Ci sono diversi interventi di chirurgia bariatrica, alcuni mini invasivi e praticabili tramite laparoscopia, e altri più tradizionali, come ad esempio la plicatura gastrica, il bypass gastrico e il bendaggio gastrico regolabile. Eventuali rischi e benefici possono variare per ciascuna delle suddette tecniche e saranno valutati da vicino al momento della visita medica, sulla base del quadro clinico attuale» spiega Antonio Del Sorbo, dermatologo di Salerno.

COME ELIMINO IL CATTIVO ODORE DALLE SCARPE CHE USO IN PALESTRA?

Mike, Torino

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

BRUCIALE CHE FAI PRIMA

Il metodo più veloce per eliminare il cattivo odore e prevenire la crescita di batteri è usare



un deodorante specifico per le scarpe. Puoi trovarlo facilmente nei negozi di abbigliamento sportivo come Decathlon e Foot Locker. In alternativa puoi usare il bicarbonato che ha la funzione di assorbire gli odori e eliminare i batteri e le muffe. Basta cospargere l'interno della scarpa con una buona quantità di bicarbonato

e lasciarlo agire per una notte. Poi, il mattino dopo, potrai eliminarlo con una bella spazzolata!

PERCHÉ IL VENTO MI FA LACRIMARE GLI OCCHI?

Alessandro, Napoli

SAPPIAMO COME

«Tramite il film lacrimale che si riforma quando ammicchiamo con le palpebre, i nostri occhi, si proteggono dall'ambiente esterno. Se questo film non è di buona qualità o limitato, lascia la superficie oculare più sensibile e irritabile: basta un po'

di vento o uno sbalzo di temperatura per irritare gli occhi che, per proteggersi, producono le lacrime di "difesa", copiose ma insufficienti a proteggerli. Meglio usare un collirio a base di acido ialuronico che migliora l'effetto e limita la lacrimazione» dice Edoardo Ligabue, oculista di Milano.



79%

È, secondo uno studio recente sulla diffusione dei colori degli occhi nel mondo, la percentuale di persone con gli occhi marroni. L'8-10% hanno gli occhi blu, il 5% ambrato nocciola, e il 2% verdi.

Quali sono gli esercizi migliori per tonificare i polpacci?

Vittorio, Bra

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

CHIEDI A TUA MOGLIE CHE DI POLPACCI GROSSI SE NE INTENDE

Facendo un discorso generale, il polpaccio, si allena appoggiando le punte su un rialzo e, muovendo solo i talloni, andando prima in massimo allungamento verso il basso e, poi, contraendo al massimo



verso l'alto (si fa perno sull'alluce). Nello specifico, invece, i migliori esercizi per tonificare i polpacci sono quelli eseguiti, in piedi o seduto, alla Calf Machine. Ricorda che, se non trovi il macchinario specifico in palestra per il

calf in piedi, puoi sempre sostituirlo salendo su un rialzo e sfruttando i carichi selezionabili del bilanciere presente al multipower, oppure, sempre sfruttando un rialzo, puoi usare i manubri. Più difficile, sostituire il calf seduto.

È VERO CHE BERE UN BICCHIERE D'ACQUA CON UN PO' DI ACETO DI MELE AL MATTINO A DIGIUNO AIUTA A DIMAGRIRE?

Nicola, Palermo

PIUTTOSTO A... DARE DI STOMACO

«Il dimagrimento è un processo metabolico complesso che dipende da fattori come una corretta alimentazione e una moderata attività fisica. Non esistono alimenti miracolosi che da soli facciano perdere peso» chiarisce Evelina Flachi, nutrizionista di Milano. «Detto questo, in un processo di dimagrimento che, però, va valutato caso per caso da un professionista, un bicchiere d'acqua al mattino può già aiutare a eliminare le scorie accumulate durante la notte. L'aceto di mele può fornire minerali e aiutare lo smaltimento delle tossine».

Perché è meglio non abbinare la carne con il formaggio?

Giovanni, Siracusa

CHIEDILO AI PIEDI... LORO LO SANNO!

«No, non è vero, si tratta di una sciocchezza» spiega Andrea Ghiselli, nutrizionista di Roma. «Certo, a livello di proteine e grassi, il formaggio, può essere paragonato alla carne, al pesce o ai legumi. E se viene inteso come secondo piatto, allora sì che l'abbinamento tra

carne e formaggio risulta eccessivo. Diversamente, invece, ci sono tanti piatti che prevedono l'uso di entrambi gli ingredienti. Prendiamo, per esempio, ceci e baccalà. Se si mangia un piatto di baccalà e un piatto di ceci, si esagera ma, insieme, formano un'unica



porzione: 1/2 di ceci e 1/2 di baccalà. L'errore semmai è mangiare il formaggio a fine pasto, quello non va mai fatto!».

DIGRIGNO I DENTI SEMPRE, GIORNO E NOTTE. MI DATE DEI CONSIGLI PER SMETTERLA?

Riccardo, Milano

METTI UNA MELA IN BOCCA, COSÌ, ALLA PEGGIO, SEI PRONTO PER IL FORNO...

«Il digrignamento, o bruxismo, è un fenomeno involontario generato da sollecitazione emozionale: è un modo per somatizzare lo stress o l'ansietà. Può essere controllato attraverso un approccio cognitivo-comportamentale al problema (con l'aiuto dello psicologo), ed è possibile ridurre le conseguenze dei sovraccarichi che genera, gestendo le forze con un bite: un'analisi elettromiografica "Holter" aiuterà a capire se si bruxa di giorno o di notte, per sapere quando deve essere utilizzato il bite» spiega il professore Alessandro Nanussi, odontoiatra di Milano.

QUALI SONO LE CARNI BIANCHE E PERCHÉ TUTTI DICONO CHE SONO PIÙ SALUTARI DI QUELLE ROSSE?

Loris, Pavia

QUELLE CHE NON SI ABBRONZANO NEPPURE SE USANO LA CREMA SOLARE

«Le carni bianche per eccellenza sono il pollo, il tacchino e il coniglio anche se a queste si possono aggiungere, un po' forzatamente, vitello, agnello e capretto. Sono da preferire a quelle rosse per il minor contenuto di fibre (tessuto connettivo) che richiede una minore acidificazione e rende dunque più facile la digestione. In più, hanno meno grassi rispetto alle carni rosse. Attenzione però: se le carni bianche sono di allevamento potrebbero essere più dannose per la salute di una buona carne rossa di qualità, consumata occasionalmente.» spiega 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.