

ALIMENTAZIONE

5 CONSIGLI PER COMBATTERE IL GRASSO DEL GIROVITA



Un girovita sottile è il sogno di tutte quelle persone che desiderano avere una silhouette più sensuale e accentuare le proprie forme. Ridurre la **circonferenza vita** non è, però, consigliato solo per una questione di estetica, ma anche e soprattutto per una questione di salute. Si tratta di una parte del corpo in cui si tende più facilmente ad accumulare **grasso** viscerale, il più pericoloso per l'organismo, che spesso si tramuta in quella fastidiosa "pancetta" che non ne vuole sapere di sparire nonostante la dieta e l'attività fisica. Eliminare il grasso localizzato non è semplice, ma seguire alcuni accorgimenti può aiutare a potenziare l'effetto di un buon programma di dimagrimento e a ridurre il girovita.

Il grasso viscerale

Il grasso localizzato a livello dell'addome, la cosiddetta "pancetta", è chiamato **grasso viscerale** perché è indicativo della percentuale di grasso più vicino agli organi interni (viscere). Si tratta di quello **più pericoloso** perché favorisce maggiormente lo sviluppo di malattie a carico del **sistema cardiovascolare**, del **fegato**, del pancreas, dei **reni**, ecc. ed abbassa l'aspettativa di vita in generale. Le persone in **sovrappeso o obese** hanno quasi sempre una circonferenza addominale maggiore del normale, ma anche chi è normopeso, quindi con un **BMI** tra 18,6 e 24,9, può avere un girovita superiore alla misura raccomandata dall'OMS: **massimo 80 cm** per le **donne** e **94 cm** per gli **uomini**. Chi ha una circonferenza vita superiore a 88 cm (per le donne) o a 102 cm (per gli uomini) dovrebbe fare maggiore attenzione, perché queste misure sono associate ad obesità viscerale e ad un rischio cardiovascolare elevato. Salute in primis e bellezza dopo, sono quindi le forti motivazioni che ci spingono a ridurre il girovita o quantomeno a tenerlo sotto controllo. Per raggiungere questo obiettivo bisogna svolgere con costanza l'**attività fisica che brucia i grassi**, l'ideale sarebbe raggiungere 300 minuti a settimana, e rispettare il proprio **bilancio energetico**, cioè introdurre tanta energia quanta effettivamente se ne utilizza. Individuare la giusta quantità di calorie da assumere ogni giorno non è così facile ma, fortunatamente,

può pensarci **questo programma completamente gratuito**, oltre a fornire dei menu settimanali personalizzati in base al proprio fabbisogno energetico ed equilibrati in nutrienti. Se poi questa strategia viene integrata con i 5 consigli successivi, allora ridurre la circonferenza vita non sarà più un'utopia.

Limita gli zuccheri semplici

Dolciumi, succhi di frutta, soft drink come cola o aranciata, tè freddi ecc. non andrebbero consumati se il girovita non ha valori ottimali perché questi prodotti contengono molto **zucchero**, nemico numero uno della pancia piatta e del girovita snello. Ovviamente andrebbero consumati con moderazione **tutti** gli zuccheri semplici, anche quelli naturali come miele, fruttosio, zucchero di canna, malto, melassa, sciroppo d'acero, succo d'uva ecc. perché apportano sempre **4 kcal per grammo, vedi tabella**. Anche i **superalcolici** andrebbero aboliti perché contengono quelle che vengono definite **calorie "vuote"**, cioè che non apportano nessuna sostanza nutritiva ma solo centimetri di grasso sulla pancia.

Evita il junk food

Patatine, pop-corn, **gelati** confezionati, merendine, prodotti industriali e tutti gli altri cibi definiti "junk food" (cibo spazzatura) sono ricchissimi di **grassi**, tra i quali anche quelli **trans**, nocivi per il punto vita e per la salute perché favoriscono l'aumento del tessuto adiposo. Questi alimenti sono spesso consumati come snack: una buona strategia per diminuire la circonferenza addominale è optare per **spuntini** più sani e nutrienti, come una coppetta di **yogurt** con un po' di frutta fresca di stagione, un **frullato** al latte, un pugno (ca. 20 g) di frutta secca a guscio come **noci**, nocciole o mandorle, oppure ancora una **bruschetta** integrale (ca. 50 g) con pomodorini e qualche scaglia di Grana Padano DOP, un vero e proprio concentrato di **latte**, ma con meno grassi di quello intero con cui è fatto poiché parzialmente decremato durante la lavorazione. Inoltre, questo formaggio apporta ottime quantità di **minerali** essenziali per l'organismo come il calcio, **vitamine** A, del gruppo B (B2 e B12) e **antiossidanti** come zinco e selenio.

Scegli alimenti ricchi di fibre

La frutta (fresca, secca ed essiccata), la **verdura** verde e a foglia larga (spinaci, bietole, ecc.), i **legumi** e i **cereali integrali** sono le principali fonti alimentari di **fibre**, che aiutano a raggiungere il senso di sazietà e riducono l'indice glicemico degli alimenti a cui sono abbinate. Non solo, un corretto apporto di fibre aiuta anche a favorire il benessere intestinale sgonfiando la pancia e prevenendo molti disturbi come **stitichezza** o **diverticolosi**. Per limitare l'accumulo di grasso viscerale si consiglia quindi di aumentare il consumo di questi alimenti, ricordandosi di mangiare lentamente (ca. 40 masticazioni a boccone) in modo da incrementare ulteriormente l'effetto saziante delle fibre. È inoltre fortemente raccomandato il consumo giornaliero di **3 porzioni di frutta** e **2 di verdura** preferibilmente cruda.

Bevi abbastanza acqua

Mantenere un adeguato livello di **idratazione quotidiana** contribuisce al buon funzionamento del cervello, dell'apparato cardiovascolare, dei reni, dell'intestino, dei muscoli, delle articolazioni, della pelle ed è anche utile al trasporto delle sostanze nutritive e all'eliminazione delle scorie dall'organismo. Ogni giorno bisognerebbe bere almeno 8 bicchieri di **acqua**, minerale o del rubinetto. Se si ha difficoltà a bere acqua durante la giornata si possono consumare tisane, infusi oppure brodi vegetali che, se assunti la sera, aiutano anche a conciliare il **sonno**, altro elemento essenziale per tenere sotto controllo gli ormoni dello stress (es: cortisolo) che inducono un aumento del girovita. Il consiglio è quindi di bere **1,5-2 L di acqua al giorno**.

Svolgi esercizi fisici mirati

Come abbiamo detto l'**attività fisica** costante, abbinata alla giusta dieta, è la base indispensabile da cui partire per ottenere una riduzione del girovita. Tuttavia, alcuni esercizi mirati possono aiutare a modellare maggiormente i punti più critici come la "pancetta". Un allenamento di tipo **aerobico** come la corsa, il **fitwalking**, il **nuoto**, il **ciclismo**, ecc. rappresenta un ottimo aiuto per eliminare il grasso in eccesso, a patto che queste attività siano svolte per un minimo di **30 minuti ogni giorno**. Mentre gli esercizi di potenziamento mirati a rinforzare i muscoli della pancia, con sforzi brevi ma intensi (es: sessioni di addominali), permettono di tonificare e ridurre la circonferenza vita. Dalla loro unione nasce il mix perfetto per diminuire il grasso

addominale. L'attività fisica inoltre allontana lo **stress**, che spesso porta a mangiare in modo incontrollato soprattutto cibi ipercalorici e non adatti al nostro girovita né alla nostra salute.