

ALIMENTAZIONE

10 CONSIGLI PER MIGLIORARE IL TUO FISICO



Sulla base della conformazione fisica le persone si classificano in due grandi gruppi: conformazione definita **“a mela”**, viscerale, ovvero con la massima concentrazione di adipe principalmente a livello dell’addome, braccia e seno, tipica del sesso maschile; o conformazione definita **“a pera”**, sottocutanea, ovvero con la tendenza ad ingrassare nella parte inferiore del proprio corpo: cosce, fianchi e glutei, tipica del sesso femminile. Questa distinzione, oltre al riferimento estetico, distingue vantaggi e svantaggi salutari differenti. Il grasso accumulato a livello dell’addome, più “attivo” dal punto di vista metabolico rispetto a quello “fermo” su cosce, gambe e glutei, può presentare maggiori problemi per la salute. La misura della **circonferenza vita** infatti, rappresenta un fattore di rischio per numerose patologie **metaboliche** e **cardiovascolari** **quando** supera una determinata misura (88 cm nella donna e 102 nell’uomo).

In determinate situazioni, pertanto, modificare la conformazione risulta fondamentale per **prevenire numerose patologie** oltre che per un discorso estetico.

Il desiderio di cambiamento può essere associato a diverse problematiche, patologiche e non: **presenza di cellulite, perdita di muscolo, corpo flaccido, gonfiore addominale.**

Conformazione a mela o a pera

I **“punti critici”** possono essere diversi da maschio e femmina e da individuo a individuo o cambiare addirittura nel corso della vita, perché la distribuzione del grasso corporeo (adipe) è fortemente influenzata dai livelli degli ormoni presenti nell’organismo. In entrambi i sessi sono presenti sia il testosterone, ormone maschile per eccellenza, sia l’estrogeno, ormone tipicamente femminile, in un rapporto percentuale che varia da soggetto a soggetto. Le “maniglie dell’amore”, la “pancetta”, tipica dei maschi, e il grasso sulle cosce e sui glutei, tipici delle femmine, si possono trovare anche nel sesso opposto a causa della percentuale di ormoni. Alti livelli di **testosterone** si associano all’accumulo di tessuto adiposo soprattutto nell’addome sopra all’ombelico (oltre che nel viso, nel collo e nelle spalle) dando origine alla cosiddetta obesità **androide** o a “mela”. Al contrario, un’elevata concentrazione di **estrogeni** fa sì che il grasso si localizzi soprattutto a livello delle anche, delle natiche, delle cosce e dell’addome sotto l’ombelico, generando l’obesità **ginoide** o a “pera”. Quando si aumenta di peso, si tende ad alimentare la conformazione cui si è predisposti, portando il corpo ad assumere una forma

“innaturale” e poco piacevole alla vista.

È possibile cambiare la forma del corpo? Dimagrire in certi punti soltanto è sempre difficile, ma non impossibile. Cercare di ridurre il fenomeno è possibile soprattutto se si mettono in pratica strategie già in età giovanile e con costanza. In buona sostanza lo stile di vita e l'alimentazione equilibrata osservate con costanza, possono aiutare a prevenire le malattie e gli inestetismi dovuti ai depositi di grasso. In pratica, per migliorare salute e bellezza, si dovrebbe seguire uno stile di vita virtuoso come quello che propongono i 10 consigli che seguono.

1. Motivazione e obiettivi intelligenti

Cercare dentro di sé un motivo importante per cui si vuole migliorare il proprio corpo (discorso estetico, di salute, personale...) e focalizzarsi su cosa principalmente si vuole modificare, per programmare razionalmente come ottenere il risultato: alimentazione, attività fisica... La motivazione è la chiave che regge tutto il cambiamento e soprattutto aiuta nei momenti di sconforto. Quando s'intraprende un percorso nuovo (palestra, dieta, hobby...) ci si sente eccitati, motivati, ma spesso capita che già dopo i primi giorni si possa avvertire **un calo dell'entusiasmo**, che porta a cercare molte scuse per giustificare l'interruzione del percorso.

La motivazione serve per spronare e ricordare sempre l'intento. Un aiuto per mantenere la motivazione costante è quello di porsi degli **obiettivi piccoli e realistici**: aiutano a mantenere alta la concentrazione e a non perdere di vista il traguardo finale. Questo si traduce nell'elaborare un piano di azione senza stravolgimenti troppo drastici del nostro stile di vita: quando si cerca di attuare molti cambiamenti in una volta sola, si rischia di farsi travolgere da tutto.

2. Alimentazione come alleata

Non esiste un'alimentazione definita corretta in assoluto, ognuno ha esigenze diverse che dipendono dal proprio corpo e dalle sue reazioni. Tuttavia, nessun cambiamento del fisico può prescindere da una corretta alimentazione. In generale, tra le diete studiate, quelle dell'area mediterranea sembrano essere le migliori in ambito di prevenzione e intervento sul fisico. L'equilibrata alimentazione ha delle regole che contraddicono i luoghi comuni, le diete fai da te e le leggende metropolitane, come potete leggere negli articoli: **Equilibrata alimentazione - Qual è la migliore dieta dimagrante - Per dimagrire bisogna mangiare**. E tanti altri ancora.

Sul nostro sito potete anche avere un aiuto pratico, un **programma** cui possono accedere solo le persone che debbano dimagrire, corredato di menu e programma di attività motoria, realizzato per ottenere un peso ragionevole in un tempo che permetta, una volta conseguito il risultato, di ridurre il rischio di ingrassare di nuovo.

Nel scegliere il programma alimentare più adatto, si deve ovviamente tenere conto delle eventuali intolleranze o patologie legate all'alimentazione, delle scelte etiche come seguire uno schema vegetariano o vegano. In questi casi è consigliabile consultare un nutrizionista per farsi dare una dieta su misura.

3. Attività fisica sempre presente

L'attività fisica praticata in modo costante nel tempo, induce numerosi benefici per la salute e aumenta il benessere psicologico. Svolge un ruolo di primaria importanza nella prevenzione delle malattie cronico degenerative, cardiovascolari e metaboliche, ma soprattutto favorisce la **perdita di peso e delinea i muscoli**, scolpendo il nostro fisico. Il rimodellamento del corpo necessita d'attività fisica ed esercizi specifici che riguardano la zona che vogliamo modificare, tuttavia può essere utile scegliere un'attività sportiva o di tipo aerobico che sia efficace per tutto il corpo e che sia gradita e motivante (ballo, tennis, ciclismo, calcio, pallavolo, nuoto, canoa, sci, canottaggio). Se è da tanto tempo che si è fermi, è importante introdurre l'attività fisica gradualmente, per evitare contratture muscolari e per avere adeguata capacità polmonare e circolatoria. Per ottenere buoni risultati è utile mescolare esercizi di flessibilità, forza e cardiovascolari. Oltre all'allenamento strutturato, **tempo dedicato e frequenza settimanale**, è importante cercare di avere uno stile di vita il più attivo possibile (camminare, salire le scale, ecc.). Sembrano azioni banali ma sono importanti per attivare la nostra muscolatura e sono azioni che possiamo fare tutti i giorni. Anche al lavoro è possibile ritagliarsi del tempo per l'attività fisica: se si va in macchina, è bene parcheggiare lontano e finire il tragitto a piedi e invece di utilizzare le pause lavoro per andare al bar a mangiare spuntini calorici, fare una passeggiata veloce di almeno 10 minuti, magari in compagnia. A casa infine è bene non stare fermi, soprattutto davanti alla TV, ma fare stretching oppure usare la cyclette. I lavori domestici come pulire regolarmente la macchina o fare il giardinaggio

sono attività fisica. Giocare con i bambini o portare a passeggio il cane è un altro modo per bruciare calorie stando in famiglia.

Puoi leggere anche:

L'attività fisica che fa dimagrire

Attività aerobica: come monitorare l'intensità

In acqua si trovano bellezza e salute

Combattere la cellulite

Quante calorie si consumano con l'attività fisica

4. Idratazione per il proprio corpo

È importante bere **tanta acqua** poiché una corretta idratazione aiuta la funzionalità intestinale e renale, migliora la tonicità della pelle, ma aiuta anche a concentrarsi e a essere pieni di energie. Inoltre, è utile per favorire il dimagrimento. Spesso quello che si percepisce come senso di fame in realtà è sete. La quantità di acqua da bere varia, condizionata da diversi fattori, ma in media si consigliano otto bicchieri da 250 ml al giorno.

5. Relax psico-fisico essenziale

La mente muove tutto. Praticare un hobby come leggere, passeggiare in mezzo alla natura, fotografare, contribuisce a diminuire lo stress che spesso causa un aumento dell'appetito e una maggiore possibilità di accumulare grasso nel corpo. Una buona abitudine è "isolare i pensieri" quotidiani e dedicare un po' di tempo al relax:

- Ritagliare dei momenti per sé stessi, magari facendo un bagno caldo o concedendosi un massaggio o un trattamento di bellezza.
- Fare sport, ottimo nel caso in cui si voglia liberare la mente dalle preoccupazioni e sfogare le tensioni.
- Meditare, ad esempio, tramite lo yoga, un'attività che unisce l'esercizio del fisico a quello della mente regalando momenti di elevato relax.

Il rilassamento aiuta a instaurare un contatto più solido con mente e corpo, permette anche di coltivare una maggiore pace interiore e tranquillità. Sarà dunque più facile accettarsi per quello che si è.

6. Un massaggio con tante funzioni

Con il massaggio si possono ottenere numerosi benefici per il corpo. La pelle si distende, e con eliminazione delle cellule morte, acquista maggiore elasticità.

Gli effetti più noti del massaggio sono il rilassamento e l'eliminazione delle tensioni muscolari: dalle contratture ai trigger point (punti di accumulo della tensione) che si creano durante la giornata. Eliminando queste tensioni, ne gioverà tutto l'organismo, favorendo il corretto funzionamento e lo sblocco degli apparati bloccati dalle tensioni. Il massaggio ha numerosi altri effetti sull'organismo che possono essere utili per migliorare il nostro corpo:

- L'azione drenante e di spostamento dei liquidi, facilita l'eliminazione di tossine e scorie che si accumulano nel corpo da parte dei reni.
- Contrasta la stasi della circolazione sanguigna e linfatica che è alla base dei cuscinetti antiestetici e della cellulite, tanto odiati soprattutto dalle donne.
- Ha un'azione rigenerante in grado di contrastare infiammazioni e edemi.
- Aumenta il flusso ematico e diminuisce la pressione sui vasi sanguigni, dando un aiuto al cuore e migliora l'ossigenazione di tutti i tessuti e organi, donando vigore e tonicità.

7. Il fumo è nemico del nostro corpo

Il **fumo** non solo è fattore di rischio di numerose malattie come i tumori, ma è causa di numerosi inestetismi:

- I capelli perdono vitalità, consistenza e lucentezza. Una folta chioma può regalare fascino e bellezza al viso, e il fumo invece sembra essere responsabile della comparsa di capelli bianchi e della perdita precoce dei capelli.

- La pelle invecchia, mostrando più velocemente le rughe. **L'invecchiamento** è un processo fisiologico, tuttavia il fumo sembra accelerarne il progredire a causa dello stress ossidativo indotto. Inoltre il viso perde tono e appare più stanco a causa della modifica delle fibre elastiche.
- I denti perdono il loro caratteristico colore bianco tendendo spesso al colore giallastro o diventando comunque più opachi a causa della formazione di placca e tartaro che nei fumatori risulta più duro e compatto.
- Le unghie tendono a ingiallirsi.

Smettere di fumare contribuisce ad ottenere un netto miglioramento del benessere sia in termini di prevenzione, sia di bellezza del corpo.

8. Dormire a sufficienza

Quando si dorme poco, il giorno successivo è impossibile dare il massimo. Questo traspare già a prima vista dal linguaggio del corpo (schiena ingobbata, palpebre cadenti, occhiaie, borse sotto gli occhi) e dall'umore. Se si vuole un aspetto riposato e soprattutto se occorre dedicarsi appieno alle nostre attività è importante cercare di dormire **7-9 ore per notte** e avere una certa attenzione nell'alimentazione a cena.

- A **cena mangiare** cibi che agevolano il sonno e coricarsi non prima di 3 ore dalla fine del pasto, senza mangiare più nulla prima di andare a letto.
- L'ambiente dove si dorme è fondamentale, prima di tutto spegnere TV, computer, telefonini e ogni altro strumento che emette onde elettromagnetiche che possono disturbare notevolmente il sonno.
- Se non si riesce ad addormentarsi o il sonno è disturbato, occorre fare esercizi di rilassamento, prima di coricarsi bere tisane con erbe che favoriscono il sonno.
- Se il sonno s'interrompe a causa di frequenti necessità di urinare consultare un urologo. In presenza d'insonnia è consigliabile rivolgersi a un medico specialista.

9. Lavora sulla tua autostima

Una bassa autostima potrebbe essere alla base della rinuncia al miglioramento dell'aspetto fisico. In ogni caso, seppur non ci sia alla base un problema di autostima, il percorso del cambiamento è complicato pertanto è importante cercare sempre il lato positivo delle cose, e volersi bene. Concedersi uno sfizio ogni tanto per premiarsi e sottolineare i lati positivi di quello che si sta facendo. Relazionarsi con le persone ponendosi in modo positivo, aumenta negli altri l'accettazione della nostra persona. Se ci si compiange spesso e non si riesce a essere positivi, bisogna lavorare sugli aspetti che ci possono dare sicurezza come la definizione di uno stile di abbigliamento che valorizzi il nostro corpo.

10. Condividere

Fare le cose insieme aumenta la motivazione e aiuta a essere più costanti nelle attività che migliorano salute e bellezza. Fate attività fisica con altre persone, amici, parenti, condividete con loro una sana alimentazione, fate la spesa insieme, cucinate per più persone cibi sani. La condivisione porta con sé anche maggiore divertimento che aiuta a raggiungere gli obiettivi più velocemente.