

ALIMENTAZIONE

## RIDUCI IL GIRO VITA



### CONSIGLIO

**Non pesarti solamente, misura anche la circonferenza vita. Che tu sia maschio o femmina, se non hai già un “vitino da vespa”, applica queste semplici regole.**

Avere qualche centimetro in più di circonferenza addominale è ormai la regola di quasi tutte le persone adulte. Anche se è parere unanime che una vita snella sia auspicabile per la nostra linea, molti non fanno più caso ai centimetri acquisiti, ma solo al peso. Le persone sovrappeso e obese hanno quasi sempre una circonferenza addominale maggiore del normale, ma anche chi è di peso normale (BMI tra 18,6 e 24,9) può avere un girovita superiore alla misura consigliata, 80 cm per le donne e 95 cm per gli uomini. Bisogna fare attenzione quando la circonferenza vita è uguale o superiore a 88 cm nella donna o 102 nell'uomo perché ciò è indice di obesità viscerale (grasso localizzato tra gli organi interni e il tronco) che aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e altre ancora. Salute prima e bellezza dopo, sono delle forti motivazioni per ridurre il giro vita o tenerlo sotto controllo.

### Equilibrata alimentazione

Quando non si rispetta il **bilancio energetico**, cioè si introduce più energia con il cibo di quanta se ne consumi, in genere aumentano chili e centimetri di giro vita. Alimentarsi correttamente significa far funzionare bene il metabolismo.

**Le regole generali sono:**

FRUTTA	3 frutti al giorno grandi come il pugno di ciascuno
VERDURA	2 porzioni di verdura al giorno, più frequentemente cruda
CEREALI	ogni giorno ed a ogni pasto, pasta o riso o mais, ecc. meglio se integrali
PESCE	3 volte a settimana
CARNE ROSSA O BIANCA	3 volte a settimana
1-2 UOVA	1 volta a settimana al posto della carne
AFFETTATI	prosciutto crudo o cotto e bresaola 2 volte a settimana con moderazione
INSACCATI	salame, mortadella, salsiccia, wurstel e similari 1 volta a settimana con moderazione
LEGUMI	2-3 volte a settimana
LATTE O YOGURT	1-2 volte al giorno
FORMAGGI COME SECONDO	stagionati come il Grana Padano DOP 2 volte a settimana 50/60g oppure freschi 100g al posto di carne o uova

#### **Oltre agli alimenti è importante fare attenzione a:**

- Consumare 5 pasti al giorno, 3 principali e 2 spuntini, non spiluccare.
- Mangiare sempre carboidrati e proteine ad ogni pasto principale.
- Mangiare lentamente masticando parecchio.
- Cucinare leggero: vapore, ferri, forno e usare pochissimo sale o niente.
- Condire con olio extra vergine di oliva, ma con moderazione.
- Non aggiungere sale in tavola, ma insaporire primi e passati di verdura con Grana Padano grattugiato.
- Non consumare bevande zuccherate, moderare l'assunzione di succhi di frutta, non bere superalcolici se non in quantità moderate e raramente.

Individuare la quantità di calorie da assumere ogni giorno, rispetto alle esigenze energetiche di ciascuno, non è semplice. Per calcolare le calorie ed avere dei menu settimanali personalizzati sul fabbisogno calorico ed equilibrati in macro e micronutrienti, si può utilizzare il programma [Calorie&Menu](#).

Leggi anche:

## L'alimentazione equilibrata

### Qual è la migliore dieta dimagrante

#### Attività fisica

Se il girovita è elevato probabilmente è necessario diminuire le calorie introdotte di circa 200 Kcal al giorno pur rispettando la frequenza degli alimenti per settimana. Non è detto però che a un minore apporto calorico segua sicuramente la diminuzione del giro vita.

L'unico modo per essere certi di ottenere risultati è aumentare l'attività fisica, o iniziarla se si è sedentari. Per ottenere risultati duraturi nel tempo occorre eliminare il grasso superfluo depositatosi nell'area addominale, quindi "bruciare" i grassi di deposito. Per **bruciare grassi** è possibile scegliere un'attività d'intensità moderata o vigorosa, o un mix di entrambe per esempio:

- Ogni settimana fare 4-5 sedute di **attività aerobica** moderata per un minimo di complessivi 150 minuti è un buon allenamento per mantenere la forma, 300 minuti possono invece aiutare parecchio a diminuire chili e misure.
- All'attività aerobica è necessario affiancare 2-3 volte a settimana esercizi di rinforzo muscolare, con un'intensità adeguata a ciascuno, con piccoli pesi o ginnastica a corpo libero che produca attività anaerobica.
- Scegliere un'attività fisica aerobica adeguata al vostro stato di salute come: pedalare, andare in bicicletta, fare acquagym, ecc., facendo attenzione alla continuità. Fare aerobica per 5 minuti poi fermarsi per 10 e riprendere per altri 5 non dà risultati interessanti.
- Occorre che l'esercizio sia continuo, affrontato con gradualità ma che via via diventi duraturo fino a 30 minuti, non meno, per poi arrivare anche a 60 o 120 dipende d'allenamento che avrete acquisito.
- Fare attività fisica solo alla domenica è poco produttivo, la frequenza costante delle sedute d'allenamento settimanale sono il segreto per avere il massimo dei risultati.
- Anche l'anaerobica va affrontata con gradualità per evitare affaticamenti inutili e guai a muscoli e tendini.

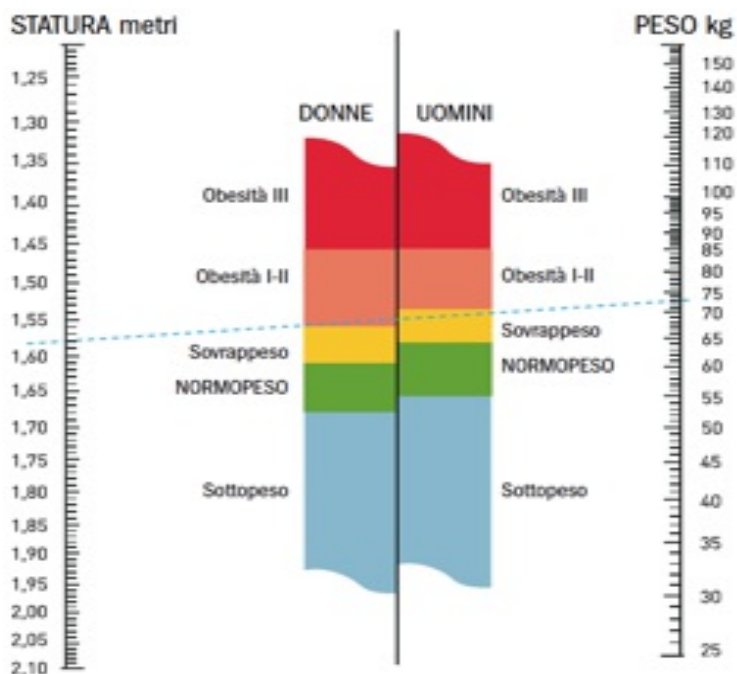
Leggi anche:

**Dimagrire rinforzando i muscoli**  
**Ho preso 10 chili in 10 anni**

#### Come misurare il proprio corpo

Diminuire di peso o di centimetri non deve diventare un'ossessione. Basta pesarsi una volta a settimana e controllare che in 2 settimane il peso sia diminuito anche di poco. Certamente misurare il proprio corpo è importante ma anche valutare il proprio indice di massa corporea lo è, ecco come fare:

per ottenere l'indice BMI (Body Mass Index) utilizza il grafico che segue, posizionando un righello tra il punto della colonna di sinistra che indica la tua statura e il punto della colonna di destra che indica il tuo peso e leggi il tuo stato nell'area attraversata dalla linea.



Per avere un dato più preciso utilizza la calcolatrice dividendo il tuo peso per il quadrato della tua altezza (espressa in metri). Calcola il tuo BMI facendo questo facile calcolo:

- **peso (kg) ÷ statura (m) ÷ statura (m)**

Per esempio, una donna che pesa 75 kg ed è alta 1,68 m dovrà calcolare il suo BMI nel seguente modo:

- **75 ÷ 1,68 ÷ 1,68 = BMI 26,58 indice di sovrappeso.**

Se la stessa donna pesasse 68 Kg la sua massa corporea o BMI sarebbe 24,09, quindi indice di normopeso.

INDICI BMI (OMS 1998)	
18,5 o inferiore = sottopeso	da 30 a 34,9 = obesità I
da 18,6 a 24,9 = normopeso	da 35 a 39,9 = obesità II
da 25 a 29,9 = sovrappeso	40 o superiore = obesità III

La circonferenza vita può essere misurata anche ogni 2 settimane perché si potrà parlare di risultati solo quando si perdono almeno 1 o 2 cm. È invece importante che la si misuri bene e sempre nello stesso modo:

- posizionare il metro intorno all'addome nudo, a metà strada tra la fine della gabbia toracica e le ossa superiori del bacino, punto che di solito si trova all'altezza dell'ombelico. Assicurarsi che il metro sia parallelo a terra e teso, pur senza comprimere la pelle.