AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

DUE LITRI D'ACQUA AL GIORNO, TANTA FRUTTA E SPORT, POCHE MOSSE PER ESSERE PRONTI ALLA PROVA COSTUME

8 Giugno 2016



L'AQUILA – Mangiare quantità adeguate di frutta e verdura, fare attività fisica e regalarsi qualche trattamento pensato appositamente per la bellezza della propria silohuette.

Questo secondo gli esperti il mix perfetto per chi, in ritardo sulla prova costume, nemmeno quest'anno vuole rinunciare a sfoggiare un fisico da urlo in spiaggia.

"In realtà – spiega ad *AbruzzoWeb* la nutrizionista Carola Marangelli – perché la prova costume abbia i risultati sperati, bisognerebbe iniziare ad impegnarsi da molto prima dei giorni a ridosso dell'estate, in modo tale da non incorrere in problematiche diverse, prime tra tutte quelle relative alla propria salute".

Nonostante questo c'è chi però non si dà per vinto e ancora spera di rimediare. In questo caso allora, secondo la stessa Marangelli "è necessario iniziare sin da subito ad aumentare l'apporto di vitamine e sali minerali al nostro organismo".

"Anche in vista del caldo che sta per arrivare – aggiunge – l'ideale sarebbe mangiare più frutta e verdura e bere almeno 2 litri di acqua al giorno, senza però fare troppe rinunce o ricorrere alle diete 'fai da te' altrimenti si rischia l'effetto contrario".

A detta della stessa nutrizionista, infatti, sono assolutamente da bandire "le pazze diete proteiche che mandando il corpo in acidosi, danneggiano fegato e reni e comportano una perdita di peso solo temporanea".

"Un eccesso di proteine di origine animale provenienti della carne – spiega ancora – potrebbe essere estremamente dannoso, perché queste contengono un'alta concentrazione di acidi grassi saturi e mioglobina, la proteina che nello specifico lega il ferro responsabile dell'aumento di tumori. Senza contare la scarsa digeribilità della carne e l'alta concentrazione di estrogeni, estremamente dannosi per la salute".

Lo stesso vale per la totale eliminazione dei carboidrati che, secondo la stessa Marangelli sono invece "componenti utili se non essenziali per la nostra nostra alimentazione".

"Certo – ammette – se ne potrebbe diminuire il consumo, ma il mio consiglio è soprattutto quello di sostituire le farine integrali, magari senza glutine, a a quelle bianche e di variarne l'apporto anche attraverso l'utilizzo di cereali amici della nostra salute, come quinoa, amaranto o grano saraceno".

A countdown già iniziato, va inoltre tenuto conto dell'importanza dell'attività motoria in genere.

È bene dire che qualunque tipo di attività fisica se effettuata correttamente è ritenuta buona per la salute: fare sport costantemente risolve infatti diversi problemi di salute e addirittura aiuta a combattere malattie gravi come anche il diabete. Secondo Carola Marangelli però, per specificatamente perdere peso, "è essenziale fare attività fisica di tipo aerobico che, senza eccedere nella velocità, sfrutti la resistenza e e permetta di consumare".

Ma non finisce qui. Per la nutrizionista “ci si può aiutare ulteriormente anche attraverso l’utilizzo di specifici integratori alimenatri”.

“I più quotati sono quelli a base di frassino, coriandolo, chitosella, betulla, finocchio e vitis vinifera – prosegue – Tutti particolarmente indicati per la regolare funzionalità cardiovascolare e la stimolazione del microcircolo. Si possono acquistare in farmacia e il loro impiego può essere anche accompagnato da trattamenti estetici non invasivi nel campo delle adiposità localizzate”.

Da quelli drenanti, a quelli rimodellanti, passando anche per quelli pensati per il rassodamento di alcune zone del corpo o per la stimolazione dei tessuti connetivi. I metodi sono davvero moltissimi e secondo l’estetista Roberta Anzaldi “sono applicabili a seconda dei casi che si deve andare ad affrontare”.

“C’è da precisare che si dimagrisce solo attraverso un’adeguata alimentazione – sottolinea la Anzaldi – è che per questo è sempre necessario rivolgersi a nutrizionisti di competenza che si occupino di elaborare diete costruite su misura sulle persone. Noi esperti del settore bellezza andiamo più che altro a intervenire su specifiche zone del corpo dove, per costituzione o per problematiche di altro genere, la dieta e lo sport non riescono a fare il proprio dovere”.

Quello che in ogni caso l’estetista consiglia a chi vuole sottoporsi a questi trattamenti è “di procedere innanzitutto attraverso specifici metodi di pulizia del corpo che aiutino la pelle a rinnovarsi e quindi predisporsi perché i prodotti utilizzati nel corso delle sedute in salone riescano a dare il massimo”.

“Non stiamo parlando di semplici scrub casalinghi – precisa – ma più che altro di trattamenti specifici utili alla rimozione dei corneociti che, tra le altre cose, aiutano anche la pelle per quanto riguarda il discorso dell’esposizione al sole, evitando che si incorra nel rischio di rossori, ustioni o fastidiose macchie scure”.

Secondo l’esperta di bellezza, inoltre, proprio per lo stesso motivo “si può anche decidere di sottoporsi a poche semplici sedute di abbronzatura artificiale che, tra le altre cose, sono estramente d’aiuto per la tonificazione delle zone che si andranno poi a trattare in modo specifico”.

Ultimo, ma non per importanza, è infine lo step del trattamento estetico in sè da effettuare sempre in base alle diverse necessità.

“Perché tutti questi trattamenti funzionino al massimo – aggiunge Roberta Anzaldi in sintonia con la nutrizionista – l’alimentazione deve essere adeguata e, oltre che dedicarsi con costanza allo sport, è necessario che si beva tanto, almeno 2 litri di acqua al giorno”.

Acqua che, quindi, rimane una componente essenziale della bellezza di ognuno di noi: mitiga infatti il senso di fame, rende più attivi i muscoli, elimina le tossine che rallentano il nostro metabolismo e, fatto da non sottovalutare, aumenta il consumo calorico attraverso il meccanismo della termogenesi, cioè la produzione di calore dell’organismo.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli