

VIA I CHILI ESTIVI CON DIETA E PALESTRA: DONNE INGRASSANO DI PIU' DEGLI UOMINI

20 Settembre 2014



L'AQUILA - Sono le donne che tendono a prendere più chili durante le vacanze, soprattutto quelle comprese nella fascia tra i 40 e 45 anni.

Sempre per le donne, inoltre la remise en form dopo gli stravizi estivi "è spesso molto più dura" rispetto agli uomini.

L'imperativo, sia in palestra che a tavola è quello della "moderazione e della costanza", secondo la biologa nutrizionista Carmen Biscaini e il personal trainer aquilano Luca Di Carlo che spiegano ad *AbruzzoWeb* i segreti per eliminare i chili di troppo con l'arrivo dell'autunno.

"Contenersi non significa rinunciare al piacere della gola, ma fare scelte moderate", sottolineano gli esperti.

Al bando le 'diete fai da te', molto dannose per l'organismo, come precisa la Biscaini: "Bisogna abbandonare l'idea del voler tutto e subito e approcciare alle diete gradatamente, ma con costanza. Non si deve intenderle come qualcosa di restrittivo, ma come una serie di corrette abitudini alimentari da abbinare all'attività fisica".

Per quanto riguarda l'attività fisica, Di Carlo consiglia un approccio graduale, "con un'intensità media-costante".

"L'ideale - spiega - Sarebbe riprendendo 2-3 volte a settimana, suddividendo il lavoro nella parte aerobica, per migliorare l'apparato cardiovascolare, e nella parte della tonificazione per ridare tono muscolare con degli esercizi".

LA NUTRIZIONISTA

"SI' PASTA E RISO A PRANZO, CARNE BIANCA E PESCE A CENA, VERDURE A VOLONTA'"

Come mai le donne ingrassano di più rispetto agli uomini, facendo anche più fatica a perdere i chili in eccesso?

La fascia più critica è quella tra i 45 e i 60 anni perché le meno giovani spesso sono meno attente, hanno meno tempo libero per fare attività fisica e soprattutto perché, con l'avvento della pre-menopausa, il metabolismo rallenta e quindi tendono a prendere peso più facilmente.

Seppure in modo minore rispetto alle donne, anche gli uomini ingrassano se non hanno una corretta alimentazione, soprattutto se si concedono più alcolici. Gli uomini, inoltre, fanno meno fatica a rimettersi in forma perché non sono soggetti a oscillazioni ormonali e non scaricano sul cibo le emozioni, come accade più facilmente per le donne; ingrassano di meno anche perché hanno un metabolismo più attivo grazie a una maggiore massa muscolare.

Quali sono i cibi che fanno maggiormente ingrassare?

Dolci, fritti, formaggi stagionati, insaccati e alcolici che fanno parte dei tipici stuzzichini per aperitivi: per questi ultimi, infatti, sebbene sembra si mangi di meno, si tratta di un concentrato di grassi e calorie.

Quale alimentazione bisogna seguire per rimettersi in forma?

La dieta mediterranea è ottima. A pranzo si possono mangiare carboidrati complessi a basso indice glicemico come pasta, riso, farro, orzo: è importante non demonizzare la pasta perché dà energia a lento rilascio, mantiene sazi e stimola una relativamente bassa secrezione di insulina. Al primo poi può seguire un bel piatto di verdure che contengono antiossidanti, fibre, vitamine e acqua. Non è sbagliato concedersi anche un secondo piatto, soprattutto per i giovani o per chi fa attività fisica. Consiglio carne, preferibilmente bianca, pesce, latticini magri e talvolta anche affettati come bresaola e prosciutto crudo magro.

Come alternativa ci si può concedere anche le uova, massimo due a settimana. La carne rossa va presa con moderazione, scegliendo tagli poco grassi. Per la cena consiglio un secondo, cercando di variare il più possibile, abbinato a un piatto di verdure e un po' di pane. Via libera ai legumi di ogni tipo, da utilizzare a minestra come piatto unico, oppure come secondo. Non dimentichiamo di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno!

Un dolce ogni tanto?

Certo, ma dipende: c'è dolce e dolce! Attenzione a dessert molto elaborati, pieni di zuccheri e grassi idrogenati! Preferire gelati, ideale se alla frutta, e dolci semplici, meglio se fatti in casa! È preferibile inoltre mangiarli nella prima parte della giornata perché c'è più tempo per smaltirli, magari riducendo l'apporto di carboidrati del pasto soprattutto se non si ha uno stile di vita attivo.

IL PERSONAL TRAINER

"LUNGHE CAMMINATE, CORSA E BIKE"

Come rimettersi in forma dopo 3 mesi di stop con l'attività fisica?

La prima cosa da fare è resettare il piano alimentare con una giusta alimentazione e riprendere l'attività almeno 2-3 volte a settimana con moderazione.

Per lo sport fai da te?

È bene non esagerare e rimanere entro alcuni parametri a seconda anche del fisico che si ha. Ottime le camminate a passo veloce, le corse di almeno 5-6 chilometri e le pedalate, ma senza oltrepassare i limiti fisiologici di ognuno. Non bisogna fare l'errore di pretendere risultati immediati: ci vuole il giusto tempo per tornare in forma.

Come smaltire i chili in eccesso in palestra?

Bisogna sempre affidarsi ad un personal trainer qualificato che diversifica il lavoro a seconda dei soggetti.

È importante fare un lavoro cardiovascolare con tapis roulant, cyclette e bike, mentre per la tonificazione si possono usare piccoli attrezzi e macchinari isotonici che lavorano bene sull'apparato locomotore e sulla struttura muscolare.