



Kate Moss

A proposito di bocca... La nutrigenomica, ultima frontiera della medicina anti-ageing made in Usa, sostiene che si possa intervenire direttamente sul Dna attraverso il cibo. **Fabrizio Borghetti, economo dietista, eat coach, educatore alimentare e scrittore**, ci suggerisce come conseguire (e mantenere) una piacevole e armonica forma fisica seguendo poche e facili regole-base. "Innanzitutto fare sempre, e regolarmente, colazione entro 20 minuti dal risveglio. Il corpo ha bisogno di calorie non appena si sveglia per attivare i sistemi metabolici e endocrini; la colazione è il solo pasto nel quale difficilmente si ingrassa, quindi approfittatene! Consumate sempre i pasti in maniera *discendente*. Cosa vuol dire? Che la colazione dovrebbe essere molto calorica, il pranzo mediamente calorico e la cena invece ipocalorica. Consumate dolci solo nel primo pasto della giornata, consumate carboidrati possibilmente nel pasto centrale e alte dosi di proteine la sera a cena. Non rendete la dieta monotona; se fate colazione sempre con la stessa brioche e lo stesso cappuccino sedute sullo stesso sgabello dello stesso bar ogni mattina non dimagrite mai! Meglio alternarle: una dolce e una salata. Variate anche tipo di carboidrati. Oltre al grano (cracker, pasta, pane, piza, grissini), esistono altri cereali come l'orzo, il mais, il farro, il Kamut e il riso che vengono preparati sempre sotto forma di pasta o cracker o pane a fette. Mangiate frutta preferibilmente al mattino, durante gli spuntini o le merende; mai dopo cena: quel frutto diverrà grasso! Usate la maggiore quantità di verdure possibile a pranzo ma soprattutto a cena pasto nel quale (al fine di dimagrire) non si dovrebbero consumare amidi o zuccheri (pane, patate, farinacei in genere e dolci). Non dimenticate di usare carni magre frequentemente; non lasciate sempre che sia il vostro palato a decidere per voi. Quando il palato vince, gli occhi (guardandovi allo specchio) perdono. Evitate però anche di essere eccessivamente fiscali e di mettervi a controllare e a pesare morbosamente ogni singola caloria che entra nel vostro corpo; le fissazioni non hanno mai fatto dimagrire nessuno! Non pesatevi. Che vi piaccia o no, in Africa, le persone sono magre perchè non mangiano... non perchè si pesano! Quindi se volete dimagrire lasciate il vostro corpo tranquillo e non caricatelo di stress e aspettative inutili. Il vostro corpo calerà soltanto se voi vi occuperete serenamente della vostra vita... non del giro-vita! Masticate bene i bocconi evitando di strozzarvi con la scusa che avete fretta, e consumate tanta acqua, preferibilmente lontano dai pasti. Ottimi un paio di grammi al giorno di Omega-3, *grassi buoni* che migliorano il metabolismo, ad oggi il miglior prodotto anti-invecchiamento cellulare e il miglior alleato per un corpo, un cervello e una pelle sempre giovane."



Alla **dottoressa Alessandra Sagratella**, Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino, chiediamo infine di parlarci di un altro modo per mantenersi belle e in forma: il Fitness. "Però, se possibile, non parliamone solo! Cerchiamo anche di praticarlo! Sull'*essere fit*, cioè in forma, buona parte delle donne sono vere maestre! Ma, non so se lo avete notato, le ragazzine di oggi stanno pericolosamente avvicinandosi agli estremi; da una parte c'è una gran percentuale di ragazze che sfiorano l'obesità, dall'altra, invece, c'è l'esercito delle super-magre invidiatissime. Sono contraria a ogni estremizzazione, dunque ritengo giusto mettere in cantina la pigrizia per *scollare* i glutei dal divano, ma senza esagerazioni. A tal scopo mi occupo di Functional Training (allenamento funzionale) ossia ciò che per intensità, frequenza, durata e impegno muscolare e cardiovascolare è in grado di costringere il nostro corpo a processi adattativi. La tanto decantata "camminata salutare" è perfetta per le gambe gonfie... ma un gluteo poco tonico resterà poco tonico. La corsetta può essere impegnativa, ma se il soggetto è in sovrappeso potrebbero esserci affaticamenti o micro traumi alle articolazioni. Il nuoto è assai sicuro, ma sfortunatamente è in grado di costruire un corpo snello e tonico solo se praticato assiduamente e per lunghi periodi. Vogliamo poi proseguire con le *regoline base* come quella di parcheggiare lontano o di non prendere l'ascensore? Va bene, facciamolo pure, ma prepariamoci a una splendida menopausa perchè ci vorrà un trentennio per dimagrire solo evitando l'auto e facendo le scale! L'allenamento funzionale si basa sul lavoro fatto con piccoli attrezzi (kettlebell, clubbels, palle mediche), tanto corpo libero e un po' d'ingegno. Gli allenamenti non superano i 7/10 minuti al giorno e vi assicuro che i risultati in termini di forma fisica estetica sono fantastici! Sì, avete capito bene: sto parlando di una decina di minuti al giorno! Provate a chiedere alla vostra palestra di fiducia o connettetevi a Internet, vi si aprirà un mondo di opportunità per cambiare il vostro corpo una volta per tutte!"