



Pubblicità



I NOSTRI VIDEO



Le sfilate si spostano da Milano a Parigi



L'haul provocatorio del parlamentare Vermorel-Marques



Le fiere passano il testimone alle sfilate

Servizio | **Benessere**

Focus corpo dal metabolismo ai chili di troppo

Dalla dieta ai trattamenti cosmetici agli integratori: come prendersi cura di sé

di Monica Melotti
6 marzo 2024



Loading...

🔊 **Ascolta la versione audio dell'articolo**

🗨️ ⌚ 4' di lettura

La battaglia contro i chili di troppo è senza fine. Chi combatte per perdere pochi chili, chi invece ne deve perdere parecchi. Una volta raggiunto il peso forma è anche importante mantenerlo per non incorrere nel cosiddetto effetto "rebound" e riguadagnare i chili persi con tanto sforzo. Tutto parte dal metabolismo, un processo che trasforma cibo e bevande in energia per il corpo e fondamentale per le nostre funzioni vitali. Un metabolismo efficiente aiuta a bruciare calorie e gestire il peso corporeo,

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

121173

mentre quando rallenta, specie con l'avanzare dell'età, può portare ad aumento di peso e diventa più difficile dimagrire.

Esistono molti modi per accelerare il metabolismo, tra cui alcuni cibi e il movimento, in modo il corpo trasformi il cibo in energia e non finisca per accumularlo sotto forma di grasso corporeo. «La dieta che risveglia il metabolismo si basa sull'assunzione di cibi particolari, da inserire in modo intelligente durante la giornata - spiega Maria Gabriella **Di Russo**, medico estetico e specialista in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia a Milano e Formia -. In base a come funziona il nostro metabolismo, il corpo può bruciare più o meno calorie rispetto a quanto viene assimilato: se si bruciano tante calorie, viene assimilato meno cibo e si perdono chili in eccesso. Non serve sottoporsi a rigide restrizioni alimentari, ma assumere i cibi giusti, senza saltare i pasti».

Publicità
Loading...

24

24

Focus corpo: trattamenti e integratori per prendersi cura di sé

 Photogallery • 8 foto

Visualizza

I cibi sani per dimagrire

La scelta dei cibi giusti è fondamentale. Da frutta e verdura fresca a proteine magre e cereali integrali, un dimagrimento efficace e salutare passa attraverso una dieta equilibrata. «Fibre e vitamine come gli agrumi, le pere e le mele, facilmente reperibili tutto l'anno, sono adatte a perdere peso più facilmente se inserite in una routine quotidiana. La frutta zuccherina, come ananas, melone, banane e mango, va consumata con

moderazione - continua **Di Russo** -. Le verdure crude sono degli ottimi spezzafame, le carote e i finocchi, possono essere sgranocchiati come spunti tra un pasto e l'altro. Le verdure? Meglio scegliere: spinaci, cavoli, foglie di barbabietola e soprattutto broccoli, che aiutano il processo depurativo. Il peperoncino, in particolare, è in grado di accelerare il metabolismo, lo stesso vale per zenzero, cannella e pepe, anche se l'effetto è poco duraturo. Importante un apporto maggiore di proteine, come la carne bianca tipo pollo e tacchino, ma anche la carne rossa, perché ricca di ferro e vitamine del gruppo B. Il pesce azzurro e i crostacei non devono mancare poiché sono ricchi di iodio che regola il funzionamento del metabolismo e della tiroide. Se quest'ultima viene stimolata può accelerare lo smaltimento dei cibi e bruciare i carboidrati e i grassi più in fretta. Non bisogna eliminare il pane, la pasta e il riso, ma preferire quella integrale che contiene la giusta quantità di carboidrati. Le uova e i formaggi magri, ricotta e fiocchi di latte, contengono proteine utili. Infine l'olio di oliva, 1-2 cucchiaini al giorno, aiuta a ristabilire il giusto ritmo del metabolismo così come il caffè, ma non bisogna abusarne. L'acqua, le tisane, le minestre e i centrifugati sono essenziali per raggiungere almeno i 2 litri al giorno, la dose ideale per depurare l'organismo in modo efficace».

LAB24 Fast Fast
Fashion
Scopri di più →

24

Consigli24 |
migliori consigli su
prodotti di
tecnologia, moda,
casa, cucina e tempo
libero
Scopri di più →

24

L'attività fisica e il digiuno intermittente

Sono due step importanti per conquistare il peso forma. In merito all'attività fisica è meglio preferire il lavoro aerobico, come la corsa, la cyclette, lo spinning, il nuoto, la camminata veloce, la zumba e i balli fitness. In questi ultimi anni ha riscosso molto successo il digiuno intermittente per i suoi potenziali benefici sulla salute e sulla perdita di peso. «Il digiuno intermittente, o restrizione calorica intermittente, è molto efficace se gestito con criterio - conclude la specialista -. È un termine ombrello che comprende vari piani alimentari che alternano un periodo di ore di digiuno e un periodo di alimentazione in un tempo definito. Il più diffuso 16/8 prevede il digiuno per 16 ore e l'assunzione di cibo in una finestra di 8 ore. Un esempio: si mangia dalle 10 alle 18, oppure dalle 7 alle 15 o dalle 12 alle 20. Lo si può eseguire per 2/3 giorni alla settimana. Alcuni studi suggeriscono che il digiuno intermittente possa migliorare il metabolismo, ridurre il rischio di malattie croniche e aiutare nella perdita di peso, ma è importante sottolineare che non è adatto a tutti e dovrebbe essere praticato sotto supervisione medica per chi ha condizioni di salute specifiche».

Un aiuto da integratori e creme

Gli integratori possono fornire un aiuto supplementare nel percorso di dimagrimento, sempre integrando la dieta e l'esercizio fisico. In commercio ci sono diversi prodotti: da brucia-grassi termogenici, che aumentano il metabolismo e l'energia, a soppressori dell'appetito che aiutano a ridurre la fame. Tra gli attivi la caffeina, estratti di tè verde, proteine e fibre, ma è importante precisare che non sono una panacea, devono essere utilizzati come parte di uno stile di vita. Il brand spagnolo Naturadika propone Magrifit Piperine e Piper Nigrum Strong. Il primo è un potente termogenico arricchito con probiotici, ideale anche per prevenire l'effetto rebound. Lo zenzero e il cromo agiscono con un effetto saziante e aiutano a ridurre il desiderio di cibi dolci, mentre il Matè svolge un'azione diuretica. Piper Nigrum Strong, invece, agisce sulla lipolisi, aiutando a bruciare il grasso in eccesso e trasformandolo in energia grazie al Capsimax, un mix di Pepe di Cayenna e Guaranà. Ha anche un effetto saziante. È importante non saltare mai un pasto, come sostituto si può ricorrere alle barrette, Herbalife Nutrition ha realizzato la barretta Formula 1 Express dark chocolate che fornisce la quantità necessaria di nutrienti come vitamine e minerali, proteine e fibre. Per agire su delle zone specifiche del corpo dove il grasso è localizzato si possono applicare delle creme mirate. La ricerca Matt ha messo a punto Addominali Scolpiti, una crema snellente, realizzata con l'esclusivo abdo-dual complex, un mix di principi attivi naturali a base di Capsico, Garcina e Citrus Aurantium per stimolare il microcircolo e favorire la conversione di grassi in energia. Si ispira alla tecnica della crioterapia, Somatoline Skinexpert Snellente Pancia e Fianchi Gel Effetto Fresco che riduce la circonferenza di fianchi e girovita grazie al suo potere che congela l'attività degli adipociti. Il gel si assorbe rapidamente e svolge anche un'azione tonificante.

Riproduzione riservata ©

Consigli24: idee per lo shopping

[Scopri tutte le offerte →](#)

Ogni volta che viene fatto un acquisto attraverso uno dei link, Il Sole 24 Ore riceve una commissione ma per l'utente non c'è alcuna variazione del prezzo finale e tutti i link all'acquisto sono accuratamente vagliati e rimandano a piattaforme sicure di acquisto online

ARGOMENTI [alimento](#) [Milano](#) [Cayenna](#)

loading...

Loading...

Brand connect

Loading...

I prossimi eventi


[Tutti gli eventi →](#)