

Into The Wild: forte come una BELVA

menshealth.it

Men's Health

agosto 2020

**IL VANGELO
SECONDO**

Joe Wicks

**"COSÌ SONO DIVENTATO
IL NUMERO 1 DEL FITNESS"**

**Bruciare
i grassi**

COME NON
LO AVEVI
MAI FATTO

**Sistema
immunitario:**

MANTIENILO
IN FORMA

**Summer
workout**

+ DIVERTENTE
+ EFFICACE

**Allena il
tuo morale**

IMPARA A PENSARE
POSITIVO

**TUTTA
LA VERITÀ
SULL'ANSIA**

CONTRO I DANNI
COLLATERALI DELL'ESTATE

**Parla il chirurgo
estetico**

**Il workout
per trasformare
il tuo cuore
IN UNA MACCHINA
PERFETTA**

**In bicicletta
dalla Scozia
alla Grecia:**

VIAGGIARE
COME ULISSE

**I NO
CHE TI FANNO
DIVENTARE
UN VERO UOMO**

**Che cosa
mangiano
gli uomini**

(DEL FUTURO)

PIÙ MUSCOLI
SENZA RINUNCIARE
AI carboidrati

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

ISSN 1590-3575

P.1.20/08/2020

NUMERO 218



9 771590 357003

00218

Contro i danni collaterali dell'estate

L'ESTATE È LA STAGIONE PIÙ BELLA PER TUTTI, A MAGGIOR RAGIONE PER CHI IN QUESTO 2020 È RIUSCITO ANCHE A FARSI UNA VERA VACANZA. PECCATO CHE, COME POCHI DICONO, È PROPRIO L'ESTATE LA STAGIONE IN CUI SI ESAGERA CON I VIZI, E QUINDI ANCHE CON GLI EFFETTI INDESIDERATI DI QUESTI VIZI: LA PANCETTA E LE MANIGLIE DELL'AMORE

SE QUEST'ESTATE TE LA SEI GODUTA BUON PER TE. Sole, caldo, mare o montagna e bella compagnia sono il premio meritato per chi come quasi tutti noi ha lavorato duramente per tutto l'anno. A maggior ragione oggi, dopo questo 2020 partito all'insegna del Covid-19 e della quarantena. Ma se è vero che qualcuno utilizza l'estate per rimettersi in forma e dedicarsi a grandi passeggiate ed escursioni, o alla pratica più intensa del solito di qualche sport, è ancora più vero che per molti l'estate è anche la stagione dei vizi: mangiate, bevute e ozio sono i parenti dei vizi e delle nostre odiate pance prominenti e maniglie dell'amore. Difetti che messi alla luce del sole dall'abbigliamento minimo dell'estate diventano ancora più penalizzanti per la nostra voglia di sentirci in forma e per la nostra autostima.

DOPO LE VACANZE

Qualcuno si sentirà più rilassato nello spirito e qualcun altro lo sarà anche nella linea, dove per quest'ultima saranno emersi i soliti vecchi difetti più evidenti che mai, a cominciare dalla pancia e dalle maniglie dell'amore. È buona norma adesso, quindi, tirare le somme e cercare subito di tornare in forma. Come? Per prima cosa riportando nei parametri corretti l'alimentazione e riprendendo l'attività fisica regolare, che sono i due principali rimedi contro l'invecchiamento e il sovrappeso. E che devono essere programmati a lungo termine e con regolarità, perché altrimenti non daranno mai gli effetti desiderati.

RIPROGRAMMIAMO LE NOSTRE GIORNATE

Al rientro delle vacanze è quindi buona norma riprogrammare le proprie giornate e settimane per trovare il tempo di dedicarsi anche a uno sport o alla palestra. Idem per l'alimentazione: tornare a mangiare bene e senza esagerare è indispensabile. Ogni grammo di ciccia che ci portiamo addosso deriva dal grasso che è passato attraverso la nostra bocca. Da questo non si scappa. Quindi ogni miglioramento nella linea e nel benessere deve cominciare dalla dieta e dallo sport, che non possono essere saltuari e irregolari. Allo stesso modo uno non può funzionare senza l'altro: nessuna attività fisica da sola può consentirci di avere una forma fisica perfetta senza il supporto di una sana alimentazione, così come nessuna dieta può farci tornare magri senza l'aiuto di una sana attività fisica. L'attività sportiva e muscolare, anzi, non solo ci fanno consumare energie e dimagrire, ma hanno un effetto benefico anche sul nostro metabolismo, che grazie a quella attività funzionerà meglio e a sua volta ci aiuterà a ingrassare di meno. L'attività fisica migliora la salute delle nostre ossa, delle capsule articolari, dei tendini e di tutta la nostra struttura fisica. Senza uno stimolo attivo e costante si invecchia più in fretta, ci si infortuna di più e si ingrassa. Lo stile di vita sano, nell'alimentazione e nell'attività fisica, sono l'unico modo per mantenere alta la qualità della vita e del nostro corpo, che con l'allungamento medio della vita umana diventa ancora più necessario.



“Ogni intervento di chirurgia estetica è sempre un intervento che si fa sul fisico e anche sulla mente”

SFRUTTIAMO I MESI PIÙ FRESCI

L'intervento del chirurgo fa parte delle tante cose che si possono fare per mantenere in forma il nostro fisico, ma anche su questo fronte non bisogna aspettare sempre l'ultimo momento, magari il giugno dell'anno prossimo, per darsi da fare. I mesi di fine estate sono i migliori per trovare il tempo di fare tutto, sentire il chirurgo, programmare l'intervento e avere il tempo di guarire senza dover rinunciare alle vacanze. Ovviamente tutti gli interventi si possono fare sempre, dodici mesi all'anno, altrimenti in Brasile non esisterebbe la chirurgia estetica. Ma ciò non toglie che in Italia questi mesi di fine estate sono i più adatti. È così per molti tipi di interventi, tra cui la liposuzione, dove magari si deve portare per qualche settimana una pancera di contenimento, che sarebbe davvero scomoda se portata a luglio o agosto o tanto più durante le vacanze. Le medicazioni quasi sempre comportano qualche disagio, specialmente con il caldo o quando non si è a casa propria. Molto meglio quindi approfittare dei prossimi mesi freschi per fare tutto.

Parliamo di interventi estetici ma vale lo stesso per chi si rompe una gamba: potendo scegliere è meglio rompersela lontano dalle vacanze e dai mesi estivi. Ma ovviamente si può guarire anche in agosto.

IL BODY BUILDING E LA PALESTRA

Cogliamo quindi l'occasione che ci offre questa fine estate per fare le scelte giuste. Reimpostiamo la nostra vita con le abitudini più sane, sia per l'alimentazione sia per l'attività fisica. Che vuol dire: alimentazione corretta e una buona dose di attività muscolare in palestra o altrove. Ricordiamoci che nulla è meglio del body building, che non deve essere inteso come sport estremo per costruire un fisico da esagerato, ma come attività di rimodellamento e correzione personalizzata di un fisico che passa inevitabilmente troppo tempo seduto alla scrivania o in macchina. La palestra fatta in modo giusto e personalizzato previene e corregge molti problemi fisici ed è sicuramente l'attività fisica migliore da consigliare a tutti.



IL DOTTOR PAOLO SANTANCHÈ

Nato a Torino nell'agosto del 1949, figlio di un ginecologo, Paolo Santanchè decise fin da piccolo che sarebbe diventato medico. Dopo la laurea in medicina e chirurgia e la specializzazione in chirurgia plastica nell'ateneo della sua città, decise di frequentare all'estero i migliori chirurghi internazionali, per perfezionarsi secondo le più avanzate metodiche, rifuggendo così dai dogmi delle scuole ufficiali, alla ricerca del perfezionamento di quella creatività che, da sempre, contraddistingue il suo lavoro. Specializzato in Chirurgia Plastica all'Università di Torino nel 1977, è autore di numerosi lavori pubblicati sulle più autorevoli riviste scientifiche nazionali ed internazionali e del libro ***Come difendersi dal chirurgo estetico (giuda alla scelta dell'intervento giusto e di chi lo dovrà eseguire)***, Mariotti editore, 2004 www.santanche.com



“Per gli uomini le maniglie dell’amore o la pancia sono tutte zone resistenti al dimagrimento”

LA FRETTA NON TI FA BELLO

Mai arrivare all'ultimo momento con un intervento chirurgico. Mai prendere decisioni affrettate. La nostra chirurgia non è d'emergenza e non ha bisogno di operare in condizioni di tempi ridottissimi. Possiamo e dobbiamo meditare bene il da farsi. Se un chirurgo spinge il paziente a decidere in fretta vuol dire che ha qualcosa da nascondere o da guadagnare e che non sta guardando al benessere (psicologico e fisico) del paziente. Che invece è bene che abbia il tempo di pensarci, abituarsi all'idea, cambiare idea, ripensarci e infine decidere, convinto e sicuro. Preferisco un paziente che aspetta un mese o due a decidere ma che poi non cambia idea a un paziente che vuole fare tutto in fretta e poi torna da me un anno dopo chiedendo di rimediare a qualcosa che lo convince. Il mio obiettivo non è fare un intervento in più ma quello di avere sempre un paziente soddisfatto. Che sarà soddisfatto solo se può decidere in modo consapevole e meditato.

LIPOSUZIONE E BLEFAROPLASTICA

Per chi poi ha bisogno di darsi un tocco in più di autostima, di migliorare quindi subito la sua percezione di sé e il suo aspetto, gli interventi da considerare e da discutere con il chirurgo per gli uomini sono la blefaroplastica, per togliere le borse sotto gli occhi e l'eccesso di pelle nella palpebra superiore: tutte cose che possono comparire anche in giovane età e che non sono risolvibili con la ginnastica. Poi c'è la liposuzione per i problemi di linea, soprattutto per andare a correggere la linea di quelle zone dove si concentrano gli adipociti e dove non si riesce a dimagrire nemmeno con la ginnastica più estrema. Per gli uomini le maniglie dell'amore o la pancia, o il grasso della zona toracomammaria, sono spesso tutte zone restie al dimagrimento, perché in quelle zone gli adipociti sono più attivi e numerosi che altrove, più veloci ad accumulare grasso e più lenti a cederlo, anche a fronte di una dieta e di una attività fisica corretta. Quindi se si ingrassa si accumula grasso prevalentemente in quelle zone, ma quando poi si dimagrisce si tende a perdere grasso solo in altre zone. Alla lunga, a forza di diete e ginnastica, questo effetto porta a rovinare la linea anche degli uomini che non sono sovrappeso. La liposuzione, quindi, dopo la dieta e la ginnastica, può essere l'unica soluzione per togliere quegli adipociti. E sarà una soluzione definitiva, perché dopo la pubertà quegli accumuli di adipociti non si riformano più.

PENSACI PER TEMPO

L'altro aspetto da considerare al rientro delle vacanze è la programmazione degli interventi estetici da chiedere e da concordare con il chirurgo. Per ottenere il massimo da un intervento chirurgico è sempre bene che sia una scelta ben meditata e discussa con il chirurgo stesso, che magari proporrà diverse soluzioni. Ricordiamoci che ogni intervento di chirurgia estetica è sempre un intervento che si fa sul nostro fisico e anche sulla nostra mente. Ovvero: c'è sempre una componente psicologica importante al di là di quella fisica. Decidere quindi troppo in fretta potrebbe portare a successivi ripensamenti e insoddisfazioni. È giusto che l'intervento sia una scelta meditata. E per essere una scelta meditata deve essere fatta anche sulla base di informazioni precise e realistiche. Queste ultime possono essere ricavate solo da uno o più colloqui con il chirurgo.