

LO ZEN E L'ARTE DELLA MANUTENZIONE DI SÉ

menshealth.it

Men's Health

febbraio 2021

BODY FOR LIFE

Andrew Tracey

IN FORMA
SENZA SCUSE

**TUTTE LE PAURE
DEL MONDO**
(E COME
SUPERARLE)

**Dieta vs
Esercizio:**
QUAL È
PIÙ EFFICACE

**INDOOR
CYCLING:**
LE NUOVE
FRONTIERE
DEL FITNESS

Covid e salute
FAI IL QUIZ E
SCOPRI COME
PROTEGGERTI

OTTIMISMO?
ECCO COME
DEVI ALLENARLO

2021
I fitness trend
più hot

**8 ESERCIZI
CONTRO
LO STRESS**

**Smart
work:**
I TRUCCHI
PER FARLO
MEGLIO

**APNEA
NOTTURNA**
COME
GUARIRE

**JUMPING
JACK**
WORLD
RECORD

**Tutta la
verità sulla
Vitamina C**

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

ISSN 1590-3575

P.I. 12/02/2021

NUMERO 223



9 771590 357003

10223

Due pance e due soluzioni

PROVA A PIZZICARTI IL GRASSO ADDOMINALE INTORNO ALLA VITA E SCOPRI QUANTO GRASSO HAI ACCUMULATO TRA I MUSCOLI E LA PELLE, NELLO STRATO ESTERNO DEL TUO CORPO. LA PANCIA CHE ROVINA LA TUA LINEA, PERÒ, NON È TUTTA LÌ: C'È ANCHE IL GRASSO CHE SI È ACCUMULATO IN PROFONDITÀ, ALL'INTERNO DELL'ADDOME. QUEST'ULTIMO È IL PIÙ PERICOLOSO PER LA TUA SALUTE E IL PIÙ DIFFICILE DA MANDARE VIA. CI SPIEGA TUTTO IL PROFESSOR PAOLO SANTANCHÈ

Di che cosa si parla quando si parla di pancia e grasso addominale

Gli accumuli di grasso che portano noi maschietti ad avere la pancia sono di due tipi. Uno è quello classico degli accumuli di grasso tra la pelle e la muscolatura addominale. L'altro è il grasso endo-addominale. Come distinguerli? È facile: il grasso tra la cute e la parete addominale si può pizzicare. Si tratta di un grasso esterno che si può aspirare con la liposuzione, che è la soluzione facile e definitiva per eliminare questo tipo di grasso.

Il grasso endo-addominale ha invece due problemi: il primo è che non si può assolutamente aspirare perché si deposita sul mesentere, la struttura che collega l'intestino alla cavità addominale attraverso il quale passano i vasi sanguigni che portano il nutrimento all'apparato digerente, e sul grande omento, che è un tessuto adiposo posto sul davanti dell'intestino a separarlo

dal peritoneo. Il secondo problema è che il grasso endo-addominale è spesso collegato alle malattie cardiovascolari o perlomeno ne favorisce l'insorgenza. Questo grasso endo-addominale, infine, può essere eliminato solo con la dieta e non con la liposuzione.

Perché ci vuole l'azione combinata di dieta, esercizio fisico e liposuzione

La dieta è l'unico modo per dimagrire. L'esercizio fisico serve per essere sicuro di perdere il grasso e non la massa muscolare. Ecco perché è sempre bene abbinare la dieta con una buona dose di esercizio fisico, e questa regola vale per entrambe le tipologie di grasso, sia quello esterno sia quello endo-addominale. Per il grasso accumulato sull'esterno della pancia e sui fianchi, il problema è che in quelle zone ogni uomo ha sempre un maggior numero di adipociti rispetto ad altre parti del corpo, che per di

più sono di un tipo diverso dagli adipociti presenti in altre zone del corpo: quegli adipociti hanno infatti un metabolismo particolare, con una maggior velocità (pari a circa sei volte) ad accumulare grasso e una maggior lentezza a rilasciarlo (sempre di circa sei volte).

Questo fa sì che ogni volta che ingrassi la prima zona che cresce è proprio quella del tessuto adiposo intorno alla pancia e alla vita, mentre ogni volta che perdi pesi tendi a dimagrire nelle altre zone del corpo senza riuscire a intaccare il grasso intorno alla vita. Ecco perché tendenzialmente, ogni volta che ingrassi e dimagrisci, la pancia



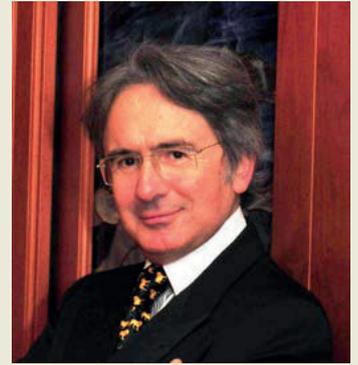


tende ad essere più evidente ed accentuata. Ed ecco perché anche a parità di peso a vent'anni non avevi la pancia e invece adesso che ne hai 40 o 50 un po' di pancia ce l'hai sempre. In compenso, infine, proprio questa caratteristica del grasso "preferenziale" sull'addome fa sì che questo sia facilmente eliminabile, una volta per tutte, con la liposuzione.

Il grasso non è solo quello che puoi pizzicare dall'esterno

Fai una prova: pizzica il grasso che hai intorno all'ombelico o sui fianchi e fatti una idea delle sue dimensioni. Quello è il grasso sottocutaneo immagazzinato nelle cosiddette zone preferenziali, difficile da eliminare con dieta e ginnastica ma facile da eliminare con la liposuzione. Però questo grasso non è l'unico. Che la tua pancia sia solo leggermente sporgente o che si tratti di una vera pancia che sporge diversi centimetri oltre la cintura, la pancia non è fatta solo dal grasso sottocutaneo. Quasi sempre sporge anche per il grasso endo-addominale che sposta in fuori il limite del tuo girovita.

Questo grasso si trova all'interno della parete addominale ed è composto anche lui da un accumulo di adipociti, anche se questi non sono del tipo che abbiamo descritto sopra e hanno un metabolismo normale. La cosa preoccupante invece è che questo grasso endo-addominale è quello che più di ogni altro è collegato alle malattie cardiovascolari o che perlomeno ti rende più soggetto ai rischi di quelle malattie. Questo grasso quindi va eliminato a tutti i costi se si vuole campare a lungo e in piena salute.



IL DOTTOR PAOLO SANTANCHÈ

Torinese, figlio di un ginecologo, Paolo Santanchè decide 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, frequenta 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 (guida alla scelta dell'intervento giusto e di chi lo dovrà eseguire)***, Mariotti editore, 2004
www.santanche.com

Dopo la liposuzione è bene mettersi a dieta e fare esercizio fisico

La liposuzione e la chirurgia estetica sono efficacissime contro il grasso accumulato nelle zone sottocutanee intorno alla vita ma non possono fare nulla contro il grasso endo-addominale. Per quest'ultimo ci vuole la dieta associata all'esercizio fisico, che ovviamente fanno bene in generale e fanno perdere grasso anche a livello sottocutaneo ma che sono l'unica vera soluzione per mantenere sotto controllo e ridurre il grasso endo-addominale. Chi dimagrisce con la dieta e con l'esercizio fisico sicuramente ne guadagna in salute e nell'aspetto: la pancia diminuisce per l'effetto congiunto della perdita di grasso endo-addominale e sottocutaneo, dove però una parte di quest'ultimo resterà sempre nelle zone di accumulo preferenziale, che sono localizzate soprattutto a partire dalla zona intorno all'ombelico per poi estendersi verso i fianchi intorno alla vita e – soprattutto in questi ultimi decenni – anche verso la zona toraco-mammaria.

Le diete sono tante, troppe, ma non tutte funzionano

La dieta è una di quelle cose che vengono normalmente fraintese. La regola che dobbiamo seguire per trovare la dieta giusta e salutare, infatti, non è quella di perdere peso nel modo più rapido ed efficace possibile. Chi perde peso deve anche capire che tipo di peso sta perdendo e come. Puoi renderti conto di che cosa vuol dire utilizzando una di quelle bilance che, oltre a dirti il peso, misurano la percentuale di grasso corporea. Con questa bilancia puoi capire come cambia, e diminuisce, la tua percentuale di grasso. Ridurre la percentuale di grasso è molto più importante che perdere peso. Per tornare in salute e stare bene bisogna perdere grasso e non muscoli o liqui-

di corporei. Chi fa una dieta mirata solo alla perdita generica di peso, molto probabilmente dopo essere dimagrito di qualche chilo in pochi mesi tornerà al suo peso ini-

ziale in un periodo di tempo ancora più rapido, a volte addirittura “rimbalzando” verso un peso ancora più alto di quello da cui era partito.

IL PESO SI CONTROLLA CON L’ALIMENTAZIONE. MA NON SOLO

Se hai un accumulo di grassi intorno alla vita, nella cosiddetta zona “preferenziale”, farai sempre molta fatica a ridurne le dimensioni e difficilmente riuscirai a toglierla del tutto solo con la dieta e con l’esercizio fisico: per tornare ad avere una pancia piatta devi ricorrere alla liposuzione. Per il grasso endo-addominale, invece, l’unico rimedio è l’alimentazione, possibilmente unita a una buona attività fisica, perché l’attività fisica fa salire il metabolismo e ti fa consumare di più. Quindi, oltre a mangiare di meno e a mantenere sotto controllo l’indice glicemico con una buona dieta Zona, per non accumulare più grassi di quello che dovresti puoi alzare il metabolismo con l’attività fisica, che ti permetterà di consumare più calorie e dimagrire in modo più efficace.

Meglio dimagrire poco alla volta e misurando la percentuale di grasso

La verità è che ogni dieta che ti porta a perdere peso velocemente è sicuramente una dieta sbagliata. Un chilo di grasso vale circa 9000 calorie. Se perdi un chilo di grasso vuol dire che hai avuto un deficit di 9000 calorie, che per il metabolismo di una persona normale è una enormità. Con una dieta fat-

**ATTENZIONE ALL’ALCOL**

Perché l’alcol è particolarmente negativo? Perché se mangi un piatto di pasta e poi fai una bella camminata o un’ora di esercizio fisico il corpo potrà utilizzare le calorie che hai introdotto con la pasta. Se però le calorie le hai introdotte con l’alcol, non potranno essere utilizzate subito: dovranno essere prima trasformate in grasso e soltanto poi utilizzate. E così intanto quelle calorie diventano grasso. Quindi se a metà di una camminata ti viene sete e decidi di recuperare energie bevendo una birra stai sbagliando tutto: non ne ricaverai energie per finire la camminata, accumulerai altro grasso e per tornare a casa ti sentirai ancora più stanco. Molto meglio mangiare un bel panino o al limite anche una cioccolata calda.



GETTY IMAGES

ta bene, oculata e abbinata alla attività fisica, puoi perdere fino a 2 chili al mese. Non puoi perdere di sicuro 10 chili al mese. Ma anche se perdi 5 chili in un mese vuol dire sicuramente che non hai perso 5 chili di grasso, perché in quel caso saresti dovuto andare in un deficit di calorie troppo grande. Ci puoi riuscire cambiando vita e trasferendoti in un bosco a spaccare legna dalla mattina alla sera senza domeniche né pause di ogni genere. È una cosa irragionevole e impensabile. La dieta giusta è quella che ti permette di alimentarti nel modo giusto, come succede con la dieta Zona.

Una dieta per tutti e per sempre

La dieta Zona non è famosa come meriterebbe per un semplice motivo: perché di solito chi la segue può fare tutto da solo senza bisogno della guida di un esperto o di un dietologo. Basta comperarsi un libro, leggerlo e cominciare. Nessun dietologo farà pubblicità a una dieta così facile e adatta a tutti e a tutte le età. Perché l'altra caratteristica della dieta Zona è che non ha controindicazioni: va bene per tutti e per qualsiasi età e non ci sono preclusioni di sorta o malattie che ne escludano il suo uti-

lizzo. La dieta Zona è un modo di mangiare che tutti possono utilizzare: giocando sulle quantità si può decidere di usarla per dimagrire o semplicemente per mantenersi in salute. Nessuno può perdere 7 chili in sette giorni o 10 chili al mese con la dieta Zona. Questa dieta servirà invece a mantenere l'indice glicemico basso e a stare bene. Le diete che promettono 7 chili in meno in 7 giorni o cose del genere non sono diete sane e che possano portare a risultati duraturi. Per ridurre effettivamente il grasso corporeo va bene invece la dieta Zona, a maggior ragione se la associamo a una bilancia che misura (con sensori elettrici) la percentuale di grasso corporeo. È molto meglio veder calare la percentuale di grasso corporeo piuttosto che vedere semplicemente calare il peso. Allo stesso modo succede qualcosa di analogo a chi si mette con impegno con l'attività fisica: anche in questo caso, pur perdendo una buona percentuale di grasso corporeo, il peso corporeo in se stesso non diminuirà tanto facilmente, perché contemporaneamente facendo palestra e ginnastica i tuoi muscoli aumenteranno di peso. Il tutto a vantaggio della salute e della forma fisica.

LA DIETA ZONA È LA SCELTA GIUSTA E PUOI FARTELA DA SOLO

Questo tipo di dieta è stata studiata per le persone cardiopatiche e diabetiche. Poi hanno visto che faceva dimagrire ed è stata pubblicizzata anche con questo scopo per tutte le persone che volevano soltanto rimettersi in forma. Questo significa che è una dieta molto sana, che fa scendere la glicemia e migliora la prevenzione delle malattie cardiovascolari e si basa soprattutto sull'indice glicemico. Perché l'indice glicemico è così importante? Perché quando mangi, soprattutto quando mangi un bel piatto di pasta, la glicemia sale. Questo vuol dire che il tuo corpo deve produrre l'insulina per bruciare questi zuccheri. L'insulina è proprio ciò che facilita il deposito del grasso. A parità di calorie introdotte, se hai un indice glicemico basso accumulerai meno grasso, viceversa se hai un indice glicemico alto accumulerai più grasso. La dieta Zona, che è un modo sano di alimentarsi più che una dieta dimagrante e che per questo motivo puoi utilizzare per tutta la vita, ti insegna ad associare gli alimenti in modo da non avere mai un indice glicemico alto. Per esempio: se mangi un piatto di pasta avrai un indice glicemico alto. Se però mangi la pasta insieme alla bistecca le proteine di quest'ultima abbassano l'indice glicemico e rendono più lenta l'assimilazione dei carboidrati. A parità di pasta introdotta, quindi, ingrassi meno. In più, con la dieta Zona farai più pasti, fino a sette, al giorno, mangiando quindi più spesso e meno, arrivando alla sera senza la classica fame da lupo che ti porta a esagerare con il cibo proprio nelle ore che ti portano ad ingrassare durante la notte. La dieta Zona, quindi, ti permette di mangiare di tutto limitando però i carboidrati complessi che sono quelli che fanno aumentare la glicemia. La forza della dieta Zona sta nell'associazione degli alimenti, carboidrati e proteine e grassi, in modo tale da avere sempre un indice glicemico basso. È una dieta che si può fare anche mangiando sempre al ristorante, a condizione di scegliere le cose giuste.

