

HI TECH FITNESS: LA PALESTRA DEL FUTURO È GIÀ QUI

menshealth.it

Men's Health

febbraio 2020

HENRY CAVILL

PRONTO ALLA SFIDA
DAL MANTELLO
DI SUPERMAN
ALL'ARMATURA
DI THE WITCHER

**- Grassi
+ Vita**

Tutto su come
eliminare
la ciccia

**Parti
dalla
schiena**

PIÙ MUSCOLI
DOVE CONTA
DI PIÙ

**L'OUTDOOR
PER STARE BENE
7 GIORNI SU 7**

Strongman:
**LA FORZA NON HA
PIÙ SEGRETI**

**PRESSIONE
ALTA**

Come tenere
a bada il tuo
nemico
numero 1

**+ CARDIO
+ PESI
+ RELAX**

**LE 3 MOSSE
PER TORNARE
INFORMA**

**TESTOSTERONE
IL TUO ALLEATO
MIGLIORE**

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

NUMERO 213

P.1.21/01/2020
00213

ISSN 1590-3575
9 771590 357003

Meno grassi più vita

NOI MASCHIETTI ABBIAMO LA TENDENZA AD ACCUMULARE LA PANCETTA E LE MANIGLIE DELL'AMORE. E SICCOME D'INVERNO SI FA MENO ATTIVITÀ FISICA, E SI CUCINA E SI MANGIA DI PIÙ, È NATURALE RITROVARCI OGNI NUOVO ANNO CON IL SOLITO VECCHIO E ANNOSO PROBLEMA: CHE COSA POSSIAMO FARE PER BUTTARE GIÙ I CHILI DI TROPPO? COME POSSIAMO SMALTIRE L'ACCUMULO DI GRASSO INTORNO ALLA PANCIA E AI FIANCHI? ECCO I CONSIGLI DI CHI DI PANCETTE E CHILI DI TROPPO NE HA VISTI (ED ELIMINATI) TANTI...

Perché tutti, chi più chi meno, tendiamo ad ingrassare?

Si ingrassa tra capodanno e Natale, non tra Natale e Capodanno. Si ingrassa per colpa della predisposizione del nostro fisico ad accumulare grasso, chi più e chi meno, oltre che per colpa delle pessime abitudini alimentari e motorie, disastrose per la linea ma ancora di più per la salute. Non solo: è dannoso anche ingrassare e dimagrire, mettendo su chili e poi togliendoli con una dieta drastica e faticosissima. Molto meglio cercare di non ingrassare: chi mantiene sane abitudini alimentari può fare ogni tanto uno strappo alla regola, per esempio una volta alla settimana o, a maggior ragione, tra Natale e Capodanno. È invece lo strappo alla regola fatto ogni giorno che porta ad avere quel fastidioso e anti estetico accumulo di grasso su pancia e fianchi.

Quali sono le prime cose da eliminare dalla dieta?

Quelle degli alcolici. Mentre le calorie in eccesso introdotte con i carboidrati possono essere bruciate con l'attività fisica, tutte le calorie in eccesso derivate dall'alcol vanno a finire nei tessuti adiposi di deposito. Un piatto di pasta lo puoi smaltire con una

bella passeggiata o una corsa. Ma se bevi alcolici prima, durante o dopo ogni pasto, tutte quelle calorie diventano tessuto adiposo che non può essere utilizzato immediatamente.

Una dieta vale l'altra?

Ne esistono davvero migliaia ed è difficile scegliere e credere a una o all'altra. La mia preferita non è una dieta ma un modo di alimentarsi che si può seguire per tutta la vita: la dieta zona. Quest'ultima è basata sulla associazione di alimenti fatta in modo tale da non avere mai un picco glicemico, perché è questo che provoca la secrezione di insulina che a sua volta fa depositare i grassi. Mangiando sempre in modo da mantenere un indice glicemico basso, associando per esempio i carboidrati alle proteine o ai cibi integrali, che con le scorie rallentano l'assorbimento, a parità di quantità di cibo e calorie introdotte si ingrassa di meno. La dieta zona è stata inventata per i cardiopatici e i diabetici ma è molto efficace anche per mantenere il peso e per dimagrire e oggi tutti la possono fare. E non serve un dietologo: basta capire come funziona. Non ha bisogno di un controllo medico e non richiede rinunce drastiche.

IL GRASSO CHE SI ACCUMULA NON È SOLO QUELLO DELLA PANCIA

Ci sono due tipi di accumuli di grasso: quelli esterni e sottocutanei che sono quelli che si vedono di più. Poi però ci sono anche gli accumuli viscerali di grasso intorno alle viscere addominali. Quello che posso pizzicare sulla pancia o sul fianco è un accumulo esterno. Quello che non posso pizzicare, perché è all'interno di muscoli e peritoneo è invece quello più pericoloso per la salute. E purtroppo, mentre gli accumuli esterni si possono eliminare con la liposuzione, quelli viscerali, che sono quelli che si accompagnano più spesso alle malattie cardiovascolari, si possono correggere solo con la dieta. E gli effetti di una dieta sregolata influiscono su tutto: grasso interno ed esterno, anche se questa suddivisione cambia da soggetto a soggetto.



GETTY IMAGES

DA DOVE SI COMINCIA UNA DIETA

Sicuramente dall'attività fisica, che alza il metabolismo e ti fa consumare di più. E più consumi calorie meno ingrassi. Perché quello che ti fa ingrassare è il fatto di introdurre troppe calorie, che non vengono consumate e che diventano un deposito. Per rimediare quindi devi mangiare di meno ma anche consumare di più.

**“Se ingrassi
e poi inizi una dieta,
potrai anche tornare
al PESO originale
ma non alla tua
FORMA originale”**

PER L'UOMO IL PUNTO CRITICO È SEMPRE SULL'ADDOME E SUI FIANCHI

Esatto: messe insieme queste due zone fanno l'effetto di un salvagente. Negli ultimi anni però ho visto aumentare anche i casi in cui si accumula grasso nella zona toracica e mammaria. Probabilmente è un problema legato all'alimentazione, ovvero in questo caso a qualcosa che c'è nei cibi che mangiamo. Non è un problema di tipo ghiandolare. È proprio un accumulo di grasso sul torace in corrispondenza della zona mammaria, ed è un fenomeno in aumento negli ultimi 15 anni, soprattutto nei giovani.



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

QUANDO SOTTOPORSI A UNA LIPOSUZIONE SU PANCIA E FIANCHI

Si fa quando è necessaria e quando si manifesta il problema di questo accumulo eccessivo di grasso in quella zona. Non c'è un'età minima. Si può fare a vent'anni, se nemmeno con l'attività fisica il corpo riesce a liberarsi da questi accumuli di grassi. La liposuzione cambia la conformazione del pannicolo adiposo, qualsiasi età tu abbia. Chi fa la liposuzione, da quel momento in poi non avrà più la predisposizione ad ingrassare su pancia e fianchi.



“Dopo la sana alimentazione e l'attività fisica, la liposuzione è il miglior rimedio contro l'accumulo di grasso nelle zone in cui ognuno di noi è più predisposto”

Si può mangiare di tutto e bene senza ingrassare quindi?

Con la dieta zona è possibile. Poi ovviamente dipende dalle quantità. Ma un altro tipico consiglio della dieta zona è quello di fare tanti piccoli pasti durante la giornata, così da non arrivare mai alla sera con troppa fame, evitando quindi di abbuffarsi una volta che ci si siede a tavola.

È più facile dimagrire o non ingrassare?

Sicuramente la seconda. Perché il nostro corpo tende ad avere una memoria del peso. Che significa questo: che se resti per un lungo periodo su un certo peso, per esempio qualche anno, poi il tuo organismo tenderà a mantenere il più a lungo possibile quel peso. Sarà allora più difficile dimagrire. Ecco perché, se sei ingrassato e sei ri-

masto sovrappeso per alcuni anni, puoi fare una dieta drastica e perdere cinque o dieci chili, ma il tuo fisico poi cercherà in tutti i modi di tornare al suo peso vecchio, che ha memorizzato come una situazione stabile e naturale. Ecco perché è importante mettersi a dieta subito e mangiare bene sempre, non solo dopo le feste o dopo essere ingrassati.

Più che dimagrire, quindi, è importante mantenere il peso forma, giusto?

Esatto. Chi si mette a dieta o inizia a mangiare e a muoversi in modo più sano, deve sapere che il suo obiettivo non è solo a breve scadenza ma continua negli anni a venire. Altrimenti dimagrirà nel primo anno per poi tornare di nuovo sovrappeso negli anni successivi. Bisogna quindi evitare le

diete drastiche ed eccessive e introdurre nella propria vita nuove abitudini più sane che possano durare nel tempo, sia per l'attività fisica sia per l'alimentazione.

Perché tendiamo ad accumulare la ciccia più in una zona che in un'altra?

Gli accumuli si formano in una determinata zona del corpo perché lì ci sono più adipociti, che sono quelli che si possono eliminare con la liposuzione, e perché gli adipociti hanno un metabolismo diverso che tende alla autoconservazione dell'accumulo: ovvero sono molto più veloci delle altre cellule ad accumulare i grassi (fino a 6 o 7 volte più veloci) e molto più lenti a cederli (fino a 6 o 7 volte più lenti). Quindi ognuno accumula grasso in quella zona e poi in quella zona fa più fatica a dimagrire.

GETTY IMAGES

Oltre al peso che ti dice la bilancia, quindi, conta anche la forma?

Esatto, ed è colpa degli adipociti: se sei ingrassato e poi inizi una dieta, potrai anche tornare al tuo PESO originale ma non alla tua FORMA originale, perché là dove hai accumulato più ciccia negli adipociti ti resterà sempre del grasso in più rispetto a prima, mentre facendo la dieta perderai di nuovo grasso ma da altre zone. In sostanza, il grasso si accumula soprattutto in alcune zone e lo si perde poi da altre zone. Quindi tutte le volte che ingrassi e poi dimagrisci cambi la forma del tuo fisico, accentuando sempre di più gli accumuli e peggiorando la tua forma. Questo è il motivo per cui ingrassare e dimagrire è sempre negativo per la linea.

Gli adipociti più resistenti alle diete quindi come possiamo eliminarli?

Solo con la liposuzione, che elimina questi eccessi di adipociti nelle zone di accumulo preferenziali. Se hai eliminato con la liposuzione gli adipociti da addome e fianchi, quando riprenderai qualche chilo in eccesso il grasso non si accumulerà più in quegli adipociti sull'addome. La liposuzione elimina le zone in cui il grasso si deposita più facilmente e dalle quali poi il grasso è più difficile da eliminare. Se ingrassi dopo la liposuzione, il tuo grasso andrà quindi a finire in altre zone, dove non ci sono più quegli adipociti specializzati nell'accumulo. In quel caso quindi non ti si formerà più la pancetta e, soprattutto, quando dimagrirai potrai facilmente riacquistare oltre al tuo peso originale anche la tua forma.

La liposuzione è quindi la vera soluzione a lunga scadenza?

Absolutamente sì. È una modifica della tua conformazione: la liposuzione non cambia solo la tua linea ma cambia anche la strut-

I SUGGERIMENTI PER CHI NON VUOLE PIÙ INGRASSARE DAL 2020 IN POI

Il primo suggerimento, come dicevo all'inizio, è fare attività fisica e imparare a mangiare. Per esempio con la dieta zona, che ci assicura una giusta proporzione di proteine, carboidrati e grassi nella dieta quotidiana. La dieta a zona è consigliata anche a chi ha la glicemia che si alza facilmente. Quindi fa bene anche alla salute, prima che alla linea. Ed è anche furba perché accostando nel modo giusto gli alimenti ti permette di non fare rinunce drastiche e faticose. Poi ovviamente, oltre a mantenere bassa la quantità di calorie immesse nel corpo, bisogna anche aumentare la quantità di calorie consumate con attività fisica e ginnastica. Senza contare che un apparato muscolo scheletrico ben sviluppato è sempre un grande investimento per la vecchiaia. Non esiste quindi una sola cura contro la pancia ma tante cose complementari tra loro: la dieta, la chirurgia e l'attività fisica. Tutte insieme funzionano. Una di queste da sola non basta.



tura del pannicolo adiposo, andando ad eliminare le zone ricche di adipociti e quindi la tua predisposizione ad ingrassare. Quindi comporta un doppio beneficio: immediato e a lunga scadenza. Nelle persone operate con la liposuzione è facile riscontrare che quando ingrassano di nuovo non accumulano più il grasso in quelle zone

operate, che anzi sono quelle dove poi si tende a ingrassare di meno.

Ci sono controindicazioni o pericoli con la liposuzione?

Absolutamente no. Nessun rischio correlato e nessuna controindicazione. È solo un vantaggio. Dopo l'alimentazione e l'attività fisica, la liposuzione è il miglior rimedio contro l'accumulo di grasso nelle zone in cui ognuno di noi è più predisposto. La liposuzione è l'unico sistema efficace e sicuro per il rimodellamento degli accumuli adiposi. Chi cerca di inventarsi altre soluzioni non riesce mai ad ottenere lo stesso effetto. Non esistono creme, iniezioni, massaggi o altre cose strane, che per di più sono spesso pericolosi e possono dare più problemi che risultati.

IL CIBO PIÙ SCONSIGLIATO DAL CHIRURGO ESTETICO

È l'alcol, che può essere consumato solo in piccola quantità e con la consapevolezza che si tratta di un carboidrato che si va ad accumulare nel corpo e che è difficile da smaltire. Ma anche l'alcol, come tutti i cibi e le bevande pericolosi, fa male solo se diventa una abitudine. Un bicchiere di vino per festeggiare San Valentino o Capodanno lo possiamo bere tutti e non succede nulla. Poi ovviamente, per noi italiani in primis, la causa principale dei nostri problemi deriva dalla pasta e dal pane, sempre troppo presenti sulle nostre tavole.