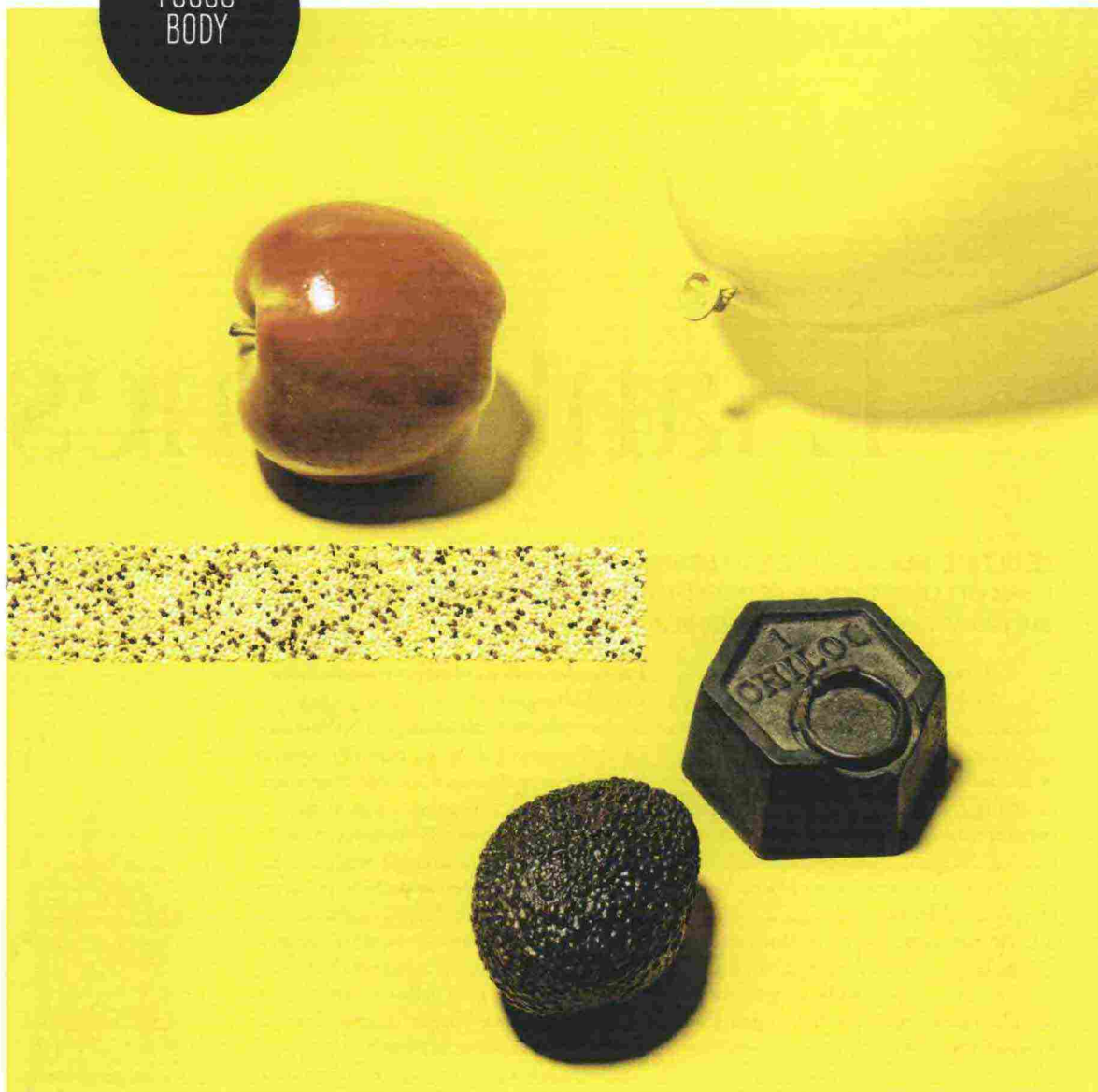


BELLEZZA

FOCUS  
BODY



# Una meta reale

La corsa, ma graduale. Gli allenamenti, ma ottimizzati. E poi i super food scoperti dalla ricerca scientifica. Ecco i nuovi complici della *remise en forme* 2018

a cura di Paola M. Gariboldi Testi di Claudia Bortolato Foto Jean-Philippe Malaval Styling Rachele Bagnato Still life Paolo Spinazzè Set designer Ornella Poloni

ESERCIZI MISTI.  
E LO SPORT  
PIACE DI PIÙ  
pag. 162  
I NUMERI  
DELL'ENERGIA  
pag. 165  
RITMI, DIGIUNI  
MATTUTINI E HIIT  
pag. 167  
CACCIATORI VEGANI  
pag. 168  
DIMAGRIRE,  
CHE PIACERE  
pag. 170

17 MARZO 2018



FOCUS  
BODY

# È fanta fitness

LE ULTIME INDICAZIONI DEGLI ESPERTI PREDILIGONO IL MIX DELLE ATTIVITÀ. E SEDUCONO SIA GLI ADRENALINE JUNKIE, SIA GLI SPORTIVI DELLA DOMENICA

SE VI SEMBRA un azzardo paragonare il principe de *La bella addormentata* alla capacità dell'esercizio fisico saltuario di risvegliare i geni "sonnecchianti" della tonicità muscolare, è solo perché non conoscete i risultati di una ricerca, apparsa su *Scientific Reports*, condotta da quattro università britanniche (Keele, Liverpool, Northumbria e Manchester). Il team di scienziati, per la gioia di tutti gli sportivi della domenica, ha scoperto che il Dna memorizza anche gli allenamenti occasionali, agevolando il risveglio dei geni che potenziano i muscoli. Nulla va perduto e anche gli amanti incostanti della corsa (come Heidi Klum, Gwyneth Paltrow, Sean Penn e Jennifer Lopez), possono stimolare endorfine, memoria e attenzione e approfittare di altri numerosi benefit, come i runner di professione. A partire dalla maggiore attesa di vita (1,8 anni in più rispetto ai sedentari, con 75 minuti di camminata veloce a settimana), fino a una silhouette skinny e tonica.

«**Correre richiede sempre una buona preparazione atletica:** l'ideale sarebbe allenarsi con l'aiuto di un trainer personale», ricorda Mimi Rodriguez Adami, direttrice tecnica della Federazione aerobica e fitness (*fiatfit*), «che imposti e controlli l'abc della corretta postura, ossia la testa ben allineata con la colonna vertebrale, il core forte e stabilizzato, la respirazione naturale, il riscaldamento di 8-10 minuti di camminata da lenta a veloce».

**Per rendere più produttivo e meno monotono l'allenamento**, si possono adottare i principi dell'*interval training* (o Hiit, il lavoro anaerobico con fasi di recupero più o meno lunghe), che aumenta il dispendio energetico. «Dopo un minuto a passo normale, per un altro minuto si accelera il ritmo accennando una breve corsa a un'intensità maggiore (da far venire il fiato grosso), ripetendo poi la sequenza 1:1 (un minuto di passo normale e subito uno più veloce) per 20 minuti», suggerisce l'esperta. Il tutto, volendo, sperimentando una delle tante versioni della *new wave*, come l'ormai conosciuta *barefoot running*, la corsa a piedi nudi (*barefootrunning.it*) e la *natural running* (*naturalrunning.it*), con l'adozione di specifiche calzature che permettono un contatto diretto (e stimolante) con il suolo e una maggiore libertà di movimento dei piedi, rieducati così a lavorare correttamente.

**Le nuove tendenze premiano gli allenamenti che fondono tecniche diverse.** «Lo scopo, oltre a rendere più divertente e stimolante l'esercizio, è di ottimizzare i risultati facendo lavorare i sistemi cardiovascolare e muscolare in modo differenziato, impedendo che i due meccanismi fisiologici fondamentali (cioè l'adattamento e la supercompensazione) prendano il sopravvento determinando una stasi, sia in termini di prestazione e tonificazione, sia di velocizzazione del metabolismo», precisa Rodriguez Adami.



#### SUCCESSI POCKET

L'idea è semplice: creare cosmetici per chi fa sport. E progettare confezioni con il moschettone da appendere alla doccia, o così leggere da non pesare nella sacca. Lo ha fatto Pupa con Sport Addicted, un successo. In attesa delle novità di fine aprile, sopra, il prodotto più venduto: il Cryo-Gel Rinfrescante Tonificante che favorisce il recupero post allenamento (15 euro).

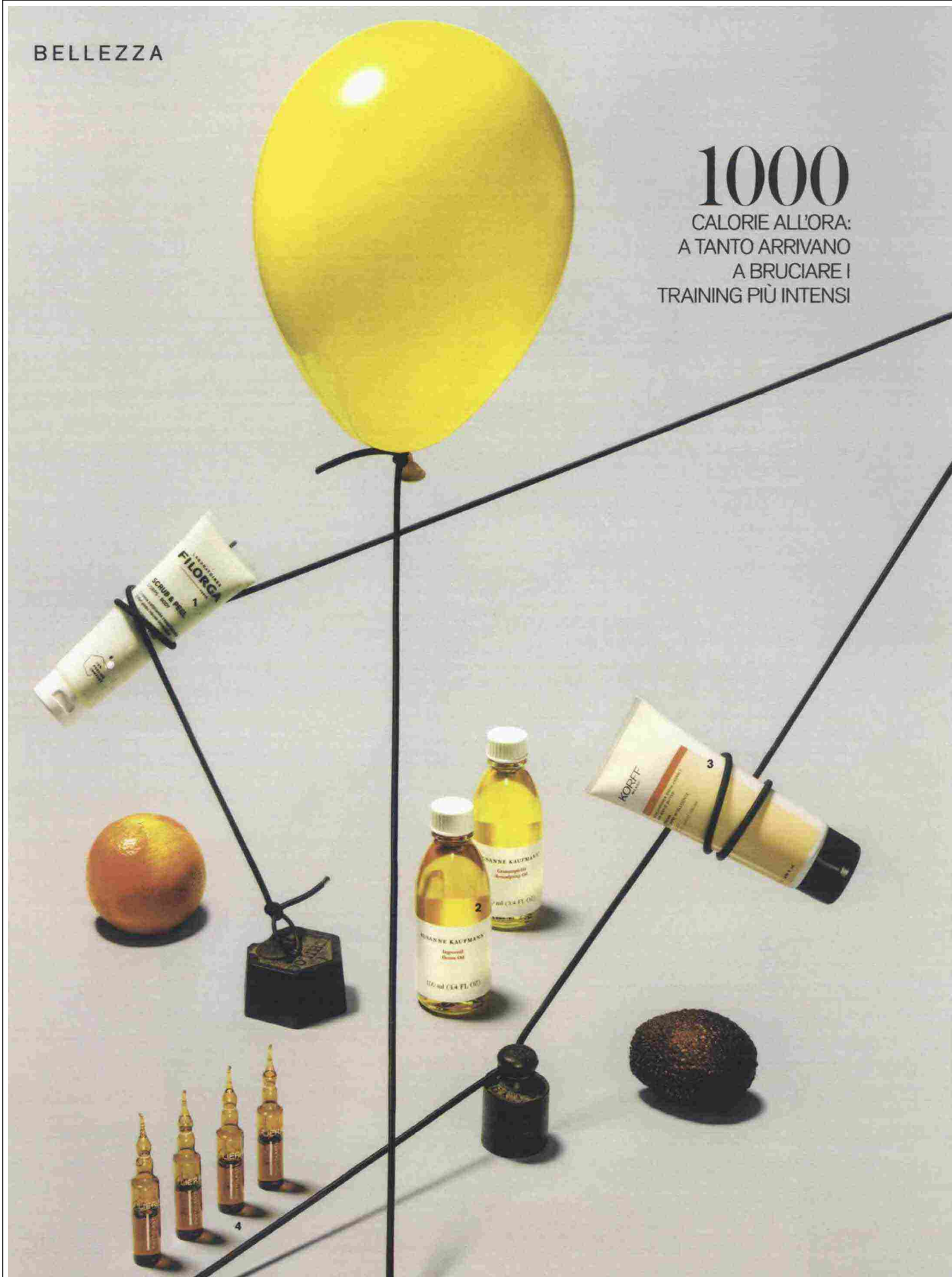
BELLEZZA

ANCHE MEGHAN  
MARKLE SI PREPARA  
AL MATRIMONIO  
REALE ASSOCIANDO  
YOGA E BODY  
BUILDING, ESERCIZI  
A CORPO LIBERO  
E VOGATORE



BELLEZZA

**1000**  
CALORIE ALL'ORA:  
A TANTO ARRIVANO  
A BRUCIARE I  
TRAINING PIÙ INTENSI



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

FOCUS  
BODY

## GLI SPORT E LA GERARCHIA ENERGETICA

Si fa presto a dire sport. Oltre alle ovvie preferenze, nella scelta della disciplina a volte occorre considerare il fattore dispendio energetico: più è alto, più si dimagrisce.

Ecco, dunque, il consumo orientativo di calorie per un'ora di pratica di alcuni tra gli sport più diffusi. Con i consigli di Mimi Rodriguez Adami, direttrice tecnica della Federazione italiana aerobica e fitness.

### **CORSA** circa 630 kcal all'ora

È tra gli sport che attivano il metabolismo aerobico finalizzato a bruciare i grassi. **Frequenza:** è fondamentale la gradualità, e l'ideale è arrivare a correre un'ora per tre volte alla settimana, non superando il 60-70% della propria massima frequenza cardiaca.

### **NUOTO** circa 730 kcal all'ora

Essendo senza carico, può essere praticato anche da chi è in sovrappeso o ha problemi articolari o di deambulazione. **Frequenza:** un'ora, tre volte alla settimana.

### **KARATE, KENDO, ALTRE ARTI MARZIALI** circa 900 kcal all'ora

Sono attività complete, dall'ottimo dispendio energetico, con un'impegnativa preparazione aerobica finalizzata sia alla resistenza sia al potenziamento. **Frequenza:** 3 volte la settimana.

### **TENNIS**

**circa 495 kcal all'ora**  
Sollecita tutte le fasce muscolari, ma fa dimagrire solo se viene praticato per almeno un'ora e mezza. **Frequenza:** 2-3 volte la settimana.

### **BICI E CYCLETTE**

**circa 400-500 kcal all'ora**  
Migliorano la funzionalità del cuore, e sebbene tonifichino soprattutto gambe e glutei impegnano anche spalle, braccia, dorsali, addominali. **Frequenza:** almeno 3 volte la settimana, ma per dimagrire occorre arrivare a pedalare a ritmi moderati per minimo un'ora a sessione.

**Una prima fan degli allenamenti combinati è Meghan Markle**, futura moglie del principe Harry d'Inghilterra, che oltre a praticare regolarmente yoga (appreso fin da piccola dalla madre Doria Radlan, insegnante certificata), da anni si affida al training sviluppato dal coach Craig McNamee, co-fondatore della palestra Catalyst Health Yorkville di Toronto, che fonde body building, esercizi cardio fatti con attrezzi come il vogatore o la corda, la corsa e il corpo libero.

**Anche per gli allenamenti più seduttivi per gli adrenaline junkies** (i "drogati di adrenalina"), che sono spesso d'ispirazione militare, la parola d'ordine è mixare. Come nel *machine gun* ("mitragliatrice") proposto dalla Dogpound di New York, frequentata dagli "angeli" di Victoria's Secret. Una combinazione di movimenti a corpo libero e più intensi con pesi, bande e sbarre per potenziare massa muscolare e forza, seguiti da sessioni di boxe ed esercizi cardio con sfere, funi e pedane.

**Il machine gun si ispira a uno degli allenamenti oggi più quotati e amati**, diventato un classico del genere, il Barry's bootcamp, un'esperienza di *fullbody workout* coinvolgente ed efficace. Praticato anche da David Beckham (in sintesi: 25-30 minuti di routine cardiovascolari su tapis roulant con 25-30 minuti di forza di formazione con pesi liberi e bande di resistenza, per un totale di circa mille calorie bruciate in un'ora), è approdato a Milano ([barrysbootcamp.com/studio/milan/](http://barrysbootcamp.com/studio/milan/)) e sono già attese le aperture di centri a Torino e Roma. Stesso orientamento nei training di gruppo: al secondo posto nella classifica stilata per il 2018 dall'American College of Sports Medicine, troviamo l'Sbc, *skinny bitch collective*, attività ad accesso limitato (con invito o passaparola fra amiche), per ora solo a Londra e New York. Il metodo, ideato dal trainer inglese Russel Bateman, è un mix di corpo libero, danze tribali e movenze animalesche al ritmo di musica da discoteca ([thesbcollective.com](http://thesbcollective.com), con video esplicativi del metodo). ■

## ORE 8, SI BALLA

Per ambire a un corpo tonico e al giusto peso, va tenuto d'occhio l'orologio: come dimostrato da un'ampia letteratura scientifica, cronobiologicamente parlando è opportuno fare attività aerobica (come corsa, nuoto, bicicletta, danza) la mattina entro le dieci perché vengono attivate alcune catene metaboliche che favoriscono la combustione dei grassi corporei. Tra le 14 e le 16 è il momento migliore per gli sport che richiedono concentrazione, come il golf: oltre a fare bene a cuore e polmoni ha un effetto positivo sul metabolismo, come rilevato da una ricerca pubblicata su *British Journal of Sports Medicine*. Le attività di potenziamento vanno eseguite preferibilmente dopo le 12, con una punta massima verso le 17, come evidenziato da uno studio dell'Università di Birmingham.

1. **Scrub per il corpo con microsferi vulcaniche:** a contatto con l'acqua si trasforma in morbido latte idratante. **Scrub & Peel di Filorga** (in farmacia, 27 euro).
2. **Due dei sei nuovi oli vegetali per il corpo di uno storico marchio biologico, tutti ad azione mirata.** Applicarli sulla pelle umida ne facilita l'assorbimento. **Detox Oil e Resculpting Oil di Susanne Kaufmann** (in istituto, 32 e 29 euro).
3. **Con estratto di castagna e di semi di giuggiole, tonifica e rende più elastica la pelle.** **Crema Corpo Intelligente di Korff** (in farmacia, 25 euro).
4. **Siero in fiale monodosi per correggere le smagliature causate da gravidanza, variazione di peso o pubertà.** **Phytolastil Correzione Smagliature di Lierac** (in farmacia, 38 euro).

BELLEZZA



**LE BUGIE DELL'APPETITO**

La premessa è che bisogna impegnarsi con una dieta ipocalorica e l'attività fisica, ma l'integratore Perdere Peso di Swisse (in farmacia, 40 euro) promette di facilitare il dimagrimento. Come? Con tre sostanze utilizzate spesso nei regimi alimentari: il glucomannano, fibra vegetale derivata dal konjac giapponese, che sviluppa senso di sazietà; lo zinco e il cromo che contribuiscono al normale metabolismo. Certo, conta anche la costanza: 3 capsule 3 volte al giorno prima dei pasti con un bicchiere d'acqua.

FOCUS  
BODY**IL PESO?  
UNA QUESTIONE  
DI RITMO**

Per mantenersi in forma e in salute, educando l'organismo ad autoregolarsi a tavola per perdere gradualmente e con naturalezza i chili di troppo, è fondamentale ri-sincronizzare i ritmi circadiani e ri-calibrare il metabolismo.

Per riuscirci non si parte però dalle scelte alimentari; parola della biologa nutrizionista Cristina Ubezio ([cristinaubezio.it](http://cristinaubezio.it)).

«È importante, tutte le mattine quando sorge il sole, risvegliare il sistema nervoso autonomo con diversi stratagemmi: lavarsi mani e faccia con acqua molto fredda, meglio ancora una doccia se si è temerari. Quindi, a digiuno, uscire per una corsa o una camminata veloce di circa 20 minuti. Ottimale sarebbe fare qualsiasi attività in Hiit, cioè secondo i tempi e le modalità scandite dall'*high intensity interval training* (si trovano facilmente delle app). Dopo 28 giorni si innescano così il risveglio e la sincronizzazione delle vie metaboliche, che ci faranno sentire pieni di energia e, soprattutto, aiuteranno a bruciare i depositi di grasso». Uno stratagemma per chi fa palestra la mattina è concedersi una colazione abbondante di proteine dopo l'attività, assumendo i carboidrati solo più tardi, dopo circa mezz'ora. Per il resto, restano valide le regole di sempre. «Nutrienti e relative calorie vanno distribuiti strategicamente durante la giornata: il 40% dovrebbe essere introdotto con la colazione, un altro 40 a pranzo e solo il 20% deve arrivare dalla cena, facendo attenzione a consumare i carboidrati non oltre le 15-16 del pomeriggio».



FOCUS  
BODY

# Siamo tutti food hunter

I CIBI AD ALTO VALORE NUTRIZIONALE, GLI ULTIMI SUPER FOOD INDIVIDUATI DALLA RICERCA, LE VITAMINE E LE ABITUDINI BRUCIA GRASSI: OGGI SI PERDE PESO COSÌ

PER SAPERE SE la dieta funziona davvero, se la digestione è ok e se l'intestino e il suo esercito di batteri buoni stanno bene, in un futuro non troppo lontano basterà ingoiare, proprio come una pillola, un minuscolo sottomarino equipaggiato con computer in miniatura, sensori di temperatura, trasmettitori a radiofrequenza. Un dispositivo lillipuziano, come in *Viaggio allucinante*, il cult di fantascienza del 1966 tratto da un libro di Isaac Asimov, in grado di "annusare" le molecole volatili dell'apparato digerente, ottenendo preziose informazioni sullo stato di salute. I primi risultati del viaggio nel corpo umano, ideati dagli scienziati del Royal Institute of Technology di Melbourne e sperimentati su 7 volontari sani, sono stati pubblicati sulla rivista *Nature Electronics*. Intanto, per capire se la dieta che stiamo seguendo è produttiva in termini di dimagrimento e vigore psicofisico, non ci resta che fare scelte alimentari di qualità. Secondo le ultime acquisizioni scientifiche, un valido regime è quello che punta alla qualità del cibo più che alla sua quantità. «È basilare seguire una dieta moderata e sana, ricca di cibi biologici e biodinamici, che sono più ricchi di micronutrienti e rispettosi della natura, dei suoi cicli e dell'organismo, privilegiando, per esempio, i grani antichi, come il farro, a quelli moderni», spiega il nutrizionista Lorenzo Bergami, fondatore di Strategic Nutrition (*strategicnutrition.it*). «Importante è anche ridurre le fonti proteiche animali a favore di quelle vegetali». Su queste basi, per aumentare il benessere psicofisico e perdere i chili superflui, nei menu quotidiani si possono inserire regolarmente i superfood, con benefici sia funzionali (miglioramento di salute e benessere) sia snellenti.

«**Mangiare anche solo un cucchiaino di fagioli o altri legumi** a ogni pasto, oltre ad apportare fibre che saziano, abbassa l'indice glicemico dell'intero pranzo: così si dà più tempo all'organismo per utilizzare l'energia, evitando che si depositi come grasso corporeo. Per chi soffre di sensibilità intestinale», avverte Bergami, «meglio i legumi decorticati come le lenticchie». Altro cibo salustico-dimagrante è l'avena: contiene betaglucani, fibre solubili che contrastano la resistenza all'insulina e i livelli anomali di lipidi nel sangue e che, secondo uno studio pubblicato sul *Journal of Nutrition and Metabolism*, aumentano il senso di sazietà.

«**Altre ricerche sostengono che l'avena aiuti a ridurre il grasso corporeo** e in particolare il rapporto vita-fianchi, se consumata per 12 settimane», rivela Bergami. Ottimo superfood dimagrante è la quinoa: è povera di calorie (172 a porzione), e ricca di fibre sazianti, aminoacidi, ferro e vitamina B12 (essenziali per la produzione di energia e la perdita di peso) e ha un basso indice glicemico. L'hummus, grazie al costituente principe, i ceci (e con il contributo del limone, del tahin a base di sesamo e delle spezie che lo completano), ha una buona capacità, secondo una ricerca apparsa sul *Journal of American Dietetic*

## LA BILANCIA È MIA COMPLICE

Ci avevano insegnato, ed è un principio tuttora validissimo, che è meglio pesarsi con frequenza, possibilmente tutti i giorni appena svegli e prima di colazione. Da uno studio della Brown University è emerso che il 61% di chi si controlla con queste regole riesce a mantenere inalterato il peso per 6 mesi, mentre chi sale sulla bilancia meno spesso o più tardi nella giornata subisce oscillazioni ponderali maggiori. Ora si fa un passo avanti: anche il corpo è dotato di una bilancia endogena nei piedi, che monitora peso e massa grassa, inviando segnali al cervello in caso di necessità. In sostanza, sostengono i ricercatori svedesi dell'Università di Göteborg, se mangiamo troppo i nostri piedi lo percepiscono e ce lo comunicano prontamente, inviando la richiesta di diminuire la quantità di cibo. C'è però un problema: il segreto per far funzionare correttamente questo "sensore" è rimanere il più possibile in piedi. Anche solo alzandosi frequentemente dalla sedia. «Riteniamo che la bilancia interna fornisca una misura, dunque una percezione del peso corporeo, più bassa di quella reale quando ci si siede», ha dichiarato il professor Claes Ohlsson, tra gli autori dello studio, «inducendoci così a mangiare di più».

17 MARZO 2018



BELLEZZA



1. Integratore a base di garcinia, pianta tropicale ricca di acido idrossicitrico, che favorisce il controllo del senso di fame. Si consiglia l'assunzione di una compressa, due volte al giorno. **Garcinia Forte di Erbamea** (12 euro).  
2. Integratore a base di magnesio ricavato da 4 fonti diverse. Contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e della funzione muscolare. **Magnesio Marino di Bios Line** (in farmacia, 18 euro). 3. Barrette a base di frutta, verdura e noci, 100% con alimenti crudi e vegani, senza zuccheri e glutine: una ha un'azione detox, l'altra energizzante. **Detox Foodbar** e **Proteico Foodbar di Baba Succo** (8 barrette, 20 euro). 4. Infuso a base di guaranà, tè verde, menta dolce e ortica, tutte piante riconosciute per le virtù snellenti. Si consiglia di berne 2 tazze al giorno per 2 settimane. **Thé Bio Minceur di Lpg** (in istituto, 25 euro). 5. Integratore antiossidante a base di acido lipoico, vitamina C, E, B1. **Lipoacid Combi di Synchroline** (in farmacia, 33 euro). 6. Bustine solubili ad azione drenante, a base di ananas e sedano. **Centripura Drenante di Bios Line** (in farmacia, 13 euro).



BELLEZZA

*Association*, di ridurre i livelli di lipidi e migliorare quelli del glucosio nel sangue, a tutto vantaggio anche della silhouette.

**Peperoncino, cumino, paprika e curcuma** aggiunte a carni, verdure cotte o cereali integrali e legumi, oltre a sostituire il sale, stimolano il metabolismo dei grassi inducendo il corpo a metterne di più in circolo, per essere utilizzati. Anche le alghe sono un'alternativa al sale e una fonte di micronutrienti pro-dimagrimento, tra cui lo iodio. Le alghe brune, in particolare, contengono la fucoxantina, un pigmento marrone che secondo le ultime ricerche aumenta l'attività di Ucp1, proteina che si esprime a livello del grasso bruno, tessuto coinvolto nella termogenesi corporea. Qualche consiglio per l'uso: l'alga wakame, passata in forno per 10 minuti circa e poi polverizzata, è un sale dietetico a basso contenuto di sodio, mentre la kombu può essere facilmente cotta aggiunta alle minestre.

«In primavera, stagione delle erbe selvatiche, vale la pena mangiare tarassaco fresco, ottimo diuretico, detossinante del fegato e digestivo, e poi l'ortica, diuretica e stimolante del sistema linfatico, e il luppolo selvatico, fonte di xantumolo, un composto che secondo una ricerca pubblicata dal *Journal of Phytochemistry* aiuterebbe a ridurre il peso corporeo», rivela l'esperto. Che include anche la cipolla tra i superfood dimagranti grazie ai fitoestrogeni, che stimolano la diuresi e l'eliminazione dei liquidi in eccesso dai tessuti. Contribuendo a mantenere costanti i livelli di zucchero nel sangue.

**I semi non tostati di zucca, di chia, di canapa**, ottimi aggiunti alle insalate, sono (come l'avocado) una buona fonte di proteine vegetali, di carboidrati e di acidi grassi essenziali omega 3. Contrastano quindi le infiammazioni e mantengono un corretto metabolismo dei grassi. «I semi di zucca, per esempio, sono ricchissimi di zinco, micronutriente coinvolto nella sintesi del testosterone, ormone che contribuisce alla "costruzione" dei muscoli e quindi aiuta ad avere più tessuto metabolicamente attivo», continua Bergami. «L'avocado apporta molte fibre e vitamine, soprattutto la C, la E e la K oltre alla maggior parte di quelle del gruppo B (particolarmente dinamo-gene, che sviluppano energia, quindi). Inoltre secondo le ultime ricerche dimostra di avere effetti antidiabetici e antiobesità. Attenzione però: deve essere consumato in modiche quantità, in quanto è piuttosto calorico». ■

**PIACERE AGGIUNTO**

L'obiettivo è ambizioso: trasformare i trattamenti snellenti - che spesso hanno l'appeal di una visita dal dentista - in esperienze simili a un massaggio rilassante. **Lpg**, il marchio francese che ha inventato la tecnica **Endermologie** basata sulla stimolazione meccanica dei tessuti cutanei per riattivare il metabolismo, e che da oltre 30 anni tratta ogni giorno più di 300mila donne in 110 Paesi del mondo, per la prima volta associa l'utilizzo dei macchinari a tecniche di massaggio manuale, così da offrire un'esperienza spa. Efficace come sempre, quindi, ma più piacevole. Ognuno dei 4 nuovi protocolli ha come obiettivo azioni combinate anti-tensione e snellenti, oltre a un focus specifico: tonificante, rilassante, rivitalizzante e detossinante. Durano 60 minuti (indirizzi dei centri: [endermologie.com/](http://endermologie.com/)).

12

SETTIMANE, È IL TEMPO IN CUI, SE CONSUMATA CON COSTANZA, L'AVENA PORTA A UNA RIDUZIONE DEL GRASSO CORPOREO. OLTRE AD AUMENTARE IL SENSO DI SAZIETÀ

Sotto, da sinistra. **Booster snellente con applicatore a 5 sfere rotanti per massaggi drenanti. Defence Body Reduxcell di Bionike** (in farmacia, 34 euro). **Massaggiato ogni giorno su pancia, fianchi e cosce, dona alla silhouette un aspetto tonico, contrastando la cellulite. Réponse Corps Sculpt Silhouette di Matis** (in istituto, 59 euro). **Riduce la visibilità dei cuscinetti, drena e rimodella la silhouette. Body Fit di Clarins** (50 euro). **Gel snellente con il 95% di ingredienti naturali. Non contiene siliconi, parabeni e paraffine. Natural Gel Snellente di Somatoline** (in farmacia, 35 euro).

