

GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

a cura di ELISABETTA SAMPIETRO

In agosto farò del trekking in montagna e vorrei arrivare con gambe e fiato allenati. Con quali esercizi posso prepararmi?

Massimiliano, Genova

Risponde **Lorenzo Sambri**, performance trainer presso Gold's Gym di Milano e coach online

FATTI PORTARE ALL'IKEA DA TUA MOGLIE

Se quest'estate farai trekking, è molto importante che ti prepari per tempo in modo da goderti appieno l'attività che farai senza dover sopportare quella fatica "esagerata" che prova chi lo pratica partendo proprio da zero. **L'allenamento è fondamentale perché ti permette di allenarti step by step, seguendo un programma finalizzato a una crescita graduale della prestazione. Programma che per forza deve essere soprattutto di tipo aerobico** in quanto andrai a fare un'attività di lunga durata e di media/bassa intensità. Quindi, se vuoi prepararti al meglio, dovresti **camminare per 1 ora sul tapis roulant tenendolo inclinato**. Facendo questo allenamento 3 volte a settimana, logicamente in maniera costante, in agosto sarai perfettamente preparato.



D'ESTATE HO SPESSO ATTACCHI DI DISSENTERIA. COSA PRENDO QUANDO SUCCEDA E POSSO FARE QUALCOSA PER PREVENIRLI?

Alessandro, Macerata

I TAPPI DI SUGHERO... FANNO MIRACOLI!

«Sì, i probiotici e

cioè quelli che una volta chiamavamo fermenti lattici. Sono **microrganismi benefici che arrivano vivi e vitali nell'intestino dove si insediano, dando man forte a quello che è noto come flora batterica intestinale ma che**

più correttamente oggi viene chiamato microbiota» dice Luca Avoledo, biologo nutrizionista esperto in naturopatia di Milano. «Tra i probiotici con una più spiccata azione anti-diarroica ci sono *Enterococcus faecium*, un battere, e *Saccharomyces*

boulardii, un lievito. Molti studi scientifici ne attestano l'efficacia nella diarrea acuta di ogni natura: dalla diarrea del viaggiatore a quella "nervosa" di chi ha l'intestino irritabile, dalla diarrea associata all'uso di antibiotici a quella, addirittura, indotta dalle terapie

oncologiche. Li trovi in vendita in capsule, stick di granulato o liquidi: verifica solo che siano microrganismi adatti. Assumerli qualche giorno basta spesso a "tranquillizzare" l'intestino. Possono essere presi anche in prevenzione, di solito a dosi minori».

GLI ESPERTI DI FMM RISPONDONO ALLE GRANDI DOMANDE

Quando vado a fare la spesa finisco con il comprare di tutto e di più, così poi ingrasso... Cosa posso fare per trattenermi? **?**

Carlo, Vigevano

Risponde **Amleto Petrarca Paladini**, psicologo e psicoterapeuta di Bologna

SEMPLICE, SMETTI DI ANDARE A FARE LA SPESA

Fare la spesa spesso presenta delle insidie, soprattutto se non ci si controlla e si compra in modo impulsivo. Il risultato è quello di alimentarsi in maniera scorretta e in questo modo, oltre a peggiorare lo stato di salute, si rischia di ingrassare. Ma ci sono delle semplici abitudini che puoi mettere in campo per gestire la spesa. Primo, fai una lista: cerca di capire quello che manca a casa, fai magari un menù settimanale, non rinunciando ai dolci, ma senza strafare e in giorni prestabiliti. Poi, non andare affamato: se mangi qualcosa prima di andare a fare la spesa ridurrai l'impulsività nel comprare. E per

finire, leggi le etichette: farlo è fondamentale per non farsi abbacinare dalle confezioni.



PERCHÉ MI DANNO FASTIDIO LE LUCI DELLE ALTRE MACCHINE QUANDO GUIDO DI NOTTE? **?**

Aldo, Catania

PERCHÉ NON RISPETTI LA DISTANZA DI SICUREZZA

«La sera le nostre lacrime sono più asciutte e la qualità della visione diminuisce con il tipico effetto riflessi intorno ai fari delle auto. L'uso di lacrime artificiali dovrebbe aiutare, se la cosa non migliora però bisogna controllare la vista per capire se non siano necessari occhiali per la guida o siano da adeguare quelli in uso. Ma un segno di iniziale cataratta è proprio l'abbagliamento notturno: il cristallino meno trasparente crea fastidiosi riflessi. Quindi consiglio un accurato controllo oculistico» dice Edoardo Ligabue, oculista di Milano.

COSA POSSO INDOSSARE D'ESTATE PER NASCONDERE UN PO' DI PANCIA? **?**

Ugo, Como

Risponde **Costanza Aquilini**, stylist di FOR MEN MAGAZINE

PROVA CON UNA MUTA DA SUB

Scegli solo colori neutri, meglio scuri che "sfinano". Evita capi troppo attillati che possono mettere in evidenza gli antipatici rotolini di ciccia e quelli troppo larghi che potrebbero ingoffarti ancora di più. Lascia perdere anche colori e fantasie troppo vistosi che attirerebbero l'attenzione sulla pancia. In spiaggia opta poi per un classico boxer con la coulisse regolabile, meglio in tinta unita.



Mi muovo soprattutto in moto o in bici, quindi ho sempre un casco in testa. Può essere per colpa sua se sto perdendo i capelli? **?**

Mirko, Reggio Emilia

L'IMPORTANTE È CHE TU CI CREDA, SEMPRE!

«Il casco può a volte influire, ma le cause della caduta dei capelli possono essere tante e, a distanza, è difficile

risalire a esse senza poter osservare da vicino il cuoio capelluto attraverso i comuni strumenti ambulatoriali. Potrai chiarire ogni dubbio al momento della

visita medica presso il tuo dermatologo sulla base di quanto osservato attraverso il tricoscopio» spiega Antonio Del Sorbo, dermatologo di Salerno.

50-100

il numero dei capelli che si perdono al giorno, ma in autunno può aumentare. Le cause possono essere legate ai cambiamenti stagionali e climatici e all'esposizione al sole nei mesi estivi.



Mangio molto spesso il sushi, è poco calorico,

vero? **Aldo, Roma**

DEVI CHIEDERE ALLA BILANCIA, NON A NOI

«Allora, come ripeto spesso, non ci sono cibi poco calorici, dipende come sempre dalle quantità» dice **Andrea Ghiselli**, nutrizionista di Roma. «Per quanto riguarda il sushi, poi, ti ricordo che il riso con cui si accompagna il pesce è un cereale che ha le stesse



calorie della pasta, ma con meno proteine e fibre. E poi c'è il pesce. Quello crudo ha le stesse proprietà e l'uguale contenuto calorico di quello cotto, ma con un piccolissimo rischio in più: se non è fresco e adeguatamente trattato potrebbe causare problemi gastrointestinali».

Mi piacciono molto le banane e ne faccio grandi scorpocacciate. Faccio male?

Marco, Ancona



FINCHÉ NON TI ARRAMPICHI SUGLI ALBERI PUOI STARE SERENO

«In linea di massima sì, fai male. Le banane hanno un indice glicemico elevato (specie quelle molto mature) e benché siano ricche di fibre, esagerare potrebbe aumentare la glicemia e dunque essere pericolose per la salute. Sono anche ricche di potassio e questo è

un bene se consumate con moderazione» spiega **Alberto Fiorito**, nutrizionista di La Spezia. «Altre due considerazioni: contengono tiramina, che potrebbe essere responsabile di cefalea, e anche prodotti chimici utilizzati per ritardare la maturazione durante il trasporto via nave. Quindi, ancora una volta, moderazione e scelta della qualità».

QUALI ESERCIZI POSSO FARE PER LA CERVICALE?

Carlo, Rimini

Risponde **Lorenzo Sambri**, performance trainer presso Gold's Gym di Milano e coach online

QUELLI CHE PREVEDONO L'USO DI UN... CERVO

Il miglior consiglio che ti posso dare è di fare qualche seduta con un fisioterapista, così che possa capire quanto è grave la cervicale e cosa puoi fare per rinforzare la muscolatura della schiena/collo senza peggiorare la situazione. Seguire quello che ti dirà, abbinato a un programma di un personal trainer basato sui consigli del fisioterapista, è la cosa migliore da fare.



È POSSIBILE SENTIRE ANCORA DOLORE A UN DENTE CHE È STATO DEVITALIZZATO?

Alberto, Catania

SE NE HAI UNO DOVRESTI GIÀ SAPERLO

«Il dolore che si manifesta a livello di un dente non necessariamente è determinato dal dente stesso (cioè dalla polpa infiammata ad esempio da una carie profonda) perché può derivare anche dal legamento che sostiene il dente nella sua sede ossea: è come un sottile sistema di sospensioni, particolarmente sensibile anche quando è sano, ancora di più se si infiamma per una infezione o un sovraccarico. In questo caso non conta se il dente sia ancora vitale o devitalizzato, il legamento parodontale infiammato rende il dente dolente soprattutto se viene compresso» spiega il professore **Alessandro Nanussi**, odontoiatra di Milano.

QUANDO FA MOLTO CALDO A PRANZO RIESCO SOLO A MANGIARE UNO YOGURT E UN FRUTTO. SBAGLIO?

Roberto, Caserta

BASTA CHE POI NON PASSI TUTTO IL POMERIGGIO CHIUSO IN BAGNO

«Sì, sbagli, è decisamente poco per un pranzo, soprattutto quando fa caldo e si fa anche attività sportiva» spiega **Evelina Flachi**, nutrizionista di Milano. «Ti consiglio, invece, un'insalata mista con uova sode o tonno, per fare il pieno di vitamine e proteine di qualità, accompagnata da un piccolo panino in modo da inserire anche una quota di carboidrati. Frutta e yogurt, invece, puoi utilizzarli come spuntini che, come sai, devono essere due, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Per finire ti ricordo di idratarti in maniera corretta, bevendo almeno 2 litri di acqua al dì».

I tuoi dubbi RISOLTI

Manda una e-mail a ituidubbirisolti@cairoeditore.it.

O scrivi a **FOR MEN MAGAZINE**, corso Magenta 55, 20123 Milano. La posta inviata resta proprietà della rivista.

© RIPRODUZIONE RISERVATA