

AUTUNNO SENZA. pancia

*Se la tua linea
è appesantita, non
ti demoralizzare.
Basta poco per
sgonfiare un addome
a palloncino.
La nostra esperta
ti svela i segreti
per migliorare
velocemente
la silhouette*



LA NOSTRA
ESPERTA**DOTT.SSA EVELINA FLACHI**Specialista in scienza dell'alimentazione
a Roma e a Milano.

Buffet di antipasti con ogni ben di Dio? Aperitivi on the beach con olive, patatine, taralli e pizzette? E che dire della granita e del gelato di mezzanotte, gustati con la scusa che il caldo impone una pausa rinfrescante? Se in vacanza hai mangiato in maniera disordinata, confidando nel maggior movimento, sappi che non bastano quattro bracciate al mare o in piscina per giustificare l'eccesso di calorie assunte. Quindi, a meno di non aver fatto il Cammino di Santiago, ora ti ritrovi con 3-4 chili di troppo che si concentrano tutti sulla fascia addominale: pancetta prominente, fianchi arrotondati e cerniera che si blocca a metà corsa. Che fare per riconquistare un "flat stomach" e rientrare nei jeans dello scorso autunno senza andare in apnea? Innanzitutto cerca di capire se il girovita allargato è dovuto a un reale aumento del grasso addominale o a una condizione di gonfiore, che può essere anche transitoria, dovuta, per esempio, alle fasi del ciclo mestruale, allo stress da rientro o a pause pranzo consumate in fretta, con cibi salati che favoriscono la ritenzione idrica. «Se il "problema pancia" diventa cronico, e non è legato a una fase di assestamento post-vacanze, consiglio di rivolgersi a una biologa nutrizionista o specialista in scienze dell'alimentazione, in grado di eseguire accurate valutazioni della composizione corporea», premette la dottoressa Evelina Flachi, specialista in scienza dell'alimentazione a Roma e Milano, autrice del libro *Il Metodo 5+10*, ovvero 5 tappe per dimagrire

e 10 mosse per non ingrassare più (Cairo, 16,50 €).

IL REGIME MIGLIORE PER PERDERE I CHILI DI TROPPO

Che fare se i chili accumulati hanno allargato il punto vita, facendolo quasi scomparire? Il segreto, come sempre, è tenere basse glicemia e insulina, riducendo il carico glicemico di colazione, pranzi e cene. Ma attenzione! Non significa eliminare i carboidrati, bensì dare una stretta agli zuccheri semplici (saccarosio, glucosio e fruttosio) che abbondano nel miele, nelle confetture, nei biscotti, nelle merendine confezionate e nei dolci in genere, nei gelati, nel cioccolato e nelle caramelle. I carboidrati, cioè gli zuccheri complessi, non vanno eliminati ma consumati senza superare la dose di 70-80 grammi di pasta o riso a porzione. Integrali? «Non necessariamente. Io consiglio sempre di alternare pasta e riso integrali con della pasta di grano duro di buona qualità realizzata con farina 0 che, a differenza di quella 00, è meno raffinata e conserva una maggiore quantità di fibre, pronte a modulare l'assimilazione degli amidi», risponde la dottoressa Flachi. «Mangiare sempre integrale non va bene perché un eccesso di fibre alimentari può alimentare il gonfiore addominale e, soprattutto, ridurre l'assimilazione di micronutrienti essenziali per il nostro benessere, come sali minerali e vitamine. Per questo consiglio di alternare le varietà di cereali, spaziando dal farro, al riso nero e alla pasta integrale, oppure con

**GRASSO
O GONFIORE?****1**

Per avere l'identikit della tua pancia, va fatta l'impedenziometria, un esame non invasivo che rileva la percentuale di massa magra, massa grassa e acqua presenti nell'organismo.

2

Poi, con uno strumento chiamato plicometro, si "pinza" una plica di adipe al fine di valutarne lo spessore, che deve corrispondere a precisi parametri, diversi se si tratta di addome, fianchi o culotte de cheval.

3

Infine, si misura con il centimetro da sarta il girovita che non dev'essere superiore a 102 cm nell'uomo, e a 84 cm nella donna. Quest'ultima misurazione può essere anche eseguita a casa da sole, con la differenza che l'esperto individua con esattezza la percentuale di tessuto adiposo in eccesso mentre l'automisurazione non rivela se la prominente sia dovuta a vero e proprio grasso o a gonfiore.

4

Un trucco per capirci di più? Prova a contrarre il più possibile i muscoli addominali, tirando in dentro la pancia. Se un po' rientra è probabile che la colpa sia del gonfiore, mentre se il "rotolino" rimane o si accentua, è ora di mettersi a dieta.

SEI ALLA RICERCA DI UNA MARCIA IN PIÙ, CON DEI FITOESTRATTI CHE AIUTINO A DIMAGRIRE? IL PROFESSOR SALVATORE BARDARO, DOCENTE DI MEDICINA INTEGRATA ALL'UNIVERSITÀ DI SIENA E PAVIA E AUTORE DEL VIDEOPODCAST *PANDEMIE SILENTI*, TI SUGGERISCE QUATTRO RIMEDI GREEN CHE FUNZIONANO DAVVERO.

1

**FORSKOLINA**

È un composto naturale estratto dalla radice del *Coleus forskohlii*, pianta usata nella medicina ayurvedica. Stimola dolcemente la tiroide, dando un colpo di acceleratore al metabolismo energetico. Inoltre, tende ad abbassare colesterolo e trigliceridi e favorisce la lipolisi, cioè la scissione dei grassi, che vengono più facilmente bruciati come fonte di energia.

Dose: una capsula da 250 mg due volte al giorno.

3

**ARANCIO AMARO**

È un agrume coltivato nei paesi che si affacciano sul Mediterraneo, soprattutto in Sicilia e Calabria. Sotto la sua scorza nasconde una sostanza preziosa: la sinefrina, ovvero una catecolamina che contribuisce a ridurre la percentuale di tessuto adiposo bianco, attivando per contro il tessuto adiposo bruno, termogeneticamente più attivo. Questo produce energia convertendo i grassi in calore e smaltendo così l'eccesso di calorie. Inoltre, la sinefrina smorza l'appetito. **Dose:** una compressa da 250 mg due volte al dì.



2

THÈ VERDE

Rientra nel gruppo delle sostanze nervine perché contiene teina (simile alla caffeina) che non solo stimola il sistema nervoso centrale ma anche il processo attraverso cui il corpo genera calore (termogenesi), facendo così aumentare la spesa energetica. Quindi, può contribuire alla perdita di peso, oltre ad esercitare un effetto diuretico e antinfiammatorio di tutto rispetto. **Dose:** 3 tazze da 250 ml.



4

CAFFÈ VERDE

È la varietà del caffè crudo, non tostato che proprio per questo racchiude una grande quantità di acido clorogenico. Una sostanza bioattiva molto importante, oggi al centro di numerosi studi, che contribuisce a normalizzare i livelli di glicemia e insulina, evitando pericolosi picchi glicemici. Grazie a questo meccanismo, aiuta a prevenire l'insulino-resistenza e il conseguente accumulo di grasso viscerale, soprattutto a livello del tronco e delle "maniglie dell'amore". **Dose:** 500 mg 2 volte al dì.

→ farina di legumi, grano saraceno, semola di grano duro o grani antichi. Importante, poi, prestare attenzione ai condimenti. Molte donne si focalizzano sul tipo di pasta o di riso ma poi condiscono con burro, salsa di noci alla panna, cubetti di pancetta e formaggio a volontà. Meglio puntare al più semplice possibile, per esempio, pomodoro e basilico, aglio, olio e peperoncino, tonno sgocciolato, cavolfiori, melanzane, zucchine o altre verdure di stagione a tocchetti».

CONCEDITI UN GIORNO DI DIETA LIBERA

E per secondo, cosa preferire se si vuole fare pace con la bilancia e far rientrare quella pancetta impertinente? La dieta ideale prevede pesce almeno tre volte alla settimana, anche surgelato, cotto al forno, al vapore o con la friggitrice ad aria che non richiede l'aggiunta di grassi. Poi, via libera alla carne bianca (pollo, tacchino e coniglio) da cucinare alla piastra con pochissimo sale, poco olio ed erbe aromatiche, e 4 uova alla settimana (due per pasto) da consumare non fritte ma in camicia, sode o alla coque. Formaggi ne abbiamo? Sì ma soltanto quelli magri, cioè con una percentuale di grassi uguale o inferiore al 20% (leggi l'etichetta). Quindi niente mascarpone, robiola, gorgonzola con le noci o altri formaggi che ingannano perché magri solo in apparenza. Pensiamo alla ricotta e ai fiocchi di latte cui spesso viene aggiunta la panna per migliorarne la palatabilità. E alla voce insaccati, crocetta nera? «Certo, chi desidera dimagrire è meglio che non consumi salame, wurstel e mortadella, ma non bisogna essere troppo rigidi: i divieti punitivi vanificano lo sforzo di stare a dieta, perché prima o poi tutti sgarrano», risponde la dottoressa Evelina Flachi. «Io, per esempio, ai miei pazienti concedo



Il consiglio

PER DIMAGRIRE

Vuoi un piccolo trucco per perdere una taglia rapidamente? Per tutto il periodo che scegli di stare a dieta, prova a iniziare il pasto con una bella ciotola piena di insalata mista o verdure crude a julienne, da assumere insieme a due bicchieri di acqua per fare in modo che le fibre vegetali si gonfino nello stomaco, regalando un precoce senso di sazietà. Così avvertirai molto presto la “panza piena” e riuscirai ad avere un maggior controllo sulle porzioni di cibo successive.

sempre un “giorno libero” in cui mangiano ciò che vogliono e che non possono consumare negli altri giorni della settimana. C'è chi il sabato si rifà con la pizza, chi si prepara una carbonara o si gode la sua coppa gelato. Un solo giorno non pesa sulla bilancia: anzi gratifica il palato e aiuta a ripartire con la dieta di buonumore». E che dire della frutta, scrigno di uno zucchero semplice, il fruttosio? «Anch'essa non va demonizzata, e non è corretto assimilarla agli zuccheri semplici contenuti, per esempio, nella Nutella o nelle caramelle», prosegue l'esperta. «La frutta non va identificata con il fruttosio perché è un alimento sano e complesso che apporta fibre solubili utili all'intestino (pectina e inulina), sali minerali e vitamine. Consumare un frutto 2 o 3 volte al giorno non influenza la perdita di peso, purché si eviti quella più zuccherina come fichi, uva, cachi e banane. Va bene anche a fine pasto, se non ad alto carico glicemico (pane, pasta e pure di patate? Niente frutta alla fine).

Altrimenti è perfetta come spuntino di metà mattina o di pomeriggio».

E SE INVECE FOSSE GONFIORE?

Avere la pancia gonfia a settembre è tipico di chi in vacanza ce l'ha messa tutta per non saltare un appuntamento con spritz, long drink e aperitivi di ogni tipo. Dimenticandosi che, tra un sorso e un'occhiata al lungomare, l'alcol è un ingrediente molto calorico, che accentua la vasodilatazione innescata dal caldo. I vasi sanguigni e linfatici si dilatano e si ha una stasi veno-linfatica che rallenta lo smaltimento delle tossine, dando gonfiore. «Se poi ai cocktail si aggiungono le fettine di frutta e i vari sciroppi si assume ogni sera un drink molto zuccherino, pronto a creare uno stato di fermentazione intestinale, che altera il microbiota», spiega la dottoressa Evelina Flachi. «Il gonfiore addominale è, infatti, spia di una disbiosi legata sia ai pasti disordinati sia ai cocktail alcolici, accompagnati spesso da patatine in busta e chips salati. A proposito di questi ultimi vanno fatte due considerazioni: la prima è che gli snack confezionati racchiudono grassi saturi di scarsa qualità come lo strutto. La seconda è che salatini, piadine, taralli, crackers e grissini sono alimenti ricchi di sodio, che favorisce la ritenzione idrica. E sappiamo che per ridurre il gonfiore addominale occorre seguire una dieta povera di sodio, limitando il sale da cucina a 5 g al giorno, come raccomandato dalle linee guida, e cercando di evitare la trappola di tutti quei cibi ultraprocesati che ne contengono in grande quantità. Mi riferisco non soltanto a prodotti da forno confezionati, formaggi e insaccati che, com'è noto, hanno un alto tenore di sodio ma anche a quelli meno sospetti come dadi, condimenti per grigliate di carne e di pesce, biscotti e fette biscottate.



Anche in questo caso, consiglio di leggere le etichette e di acquistare, almeno finché non passa il gonfiore, biscotti e fette biscottate senza sale, che fanno trattenere meno liquidi». Se ciononostante il gonfiore non diminuisce, e non interessa solo l'addome ma è generalizzato (palpebre gonfie al mattino, piedi e gambe come zavorre, anelli che si sfilano a fatica), è bene non adagiarsi sul “fai da te” ma rivolgersi a un medico per fare degli accertamenti e capire se l'edema è dovuto a patologie, come squilibri ormonali e disfunzioni della tiroide. «In linea generale, all'inizio dell'autunno, quando i ritmi cambiano e si ritorna al lavoro, è bene detossificare il corpo bevendo due litri di acqua al giorno e puntando sulla verdura: ideali tarassaco, lattuga, cicoria e indivia. Inoltre, per sgonfiarsi un po', la preferenza va alla frutta ricca di potassio, che controbilancia gli effetti del sodio. Settembre è prodigo di frutti che assecondano le strategie antigonfiore: banane, kiwi, pesche, avocado, prugne, mirtilli, more, lamponi. Anche nella versione disidratata, da sgranocchiare quando avvertiamo un languorino».