

Guida al benessere

Tomare in forma Non basta essere magri: il gonfiore è un inestetismo fra i più comuni. Come rafforzare i muscoli addominali

Pancia piatta, l'azione d'urto (che fa bene anche all'umore)

Non basta sapere che ha rappresentato un elemento della bellezza femminile, come dimostrano le Veneri della storia dell'arte, da quella del Botticelli alla statuetta di Willendorf (paleolitico). La pancia non è più una delizia per nessuna. «È un problema avvertito come inestetismo anche dalle persone abbastanza magre», sottolinea Marcello Ticca, vicepresidente della società italiana di scienza dell'alimentazione. Ma la pancia prominente si può correggere, «innanzitutto prendendo atto del fatto che i principali nemici sono pigrizia e gola», continua il nutrizionista.

«La liposuzione all'addome è al secondo posto negli interventi di chirurgia plastica, dopo quello dei fianchi», conferma Maurizio Valeriani, primario di chirurgia plastica dell'ospedale San Filippo Neri di Roma. «Eppure, molte persone che si sottopongono a ripetuti interventi chirurgici per eliminare il grasso dalla pancia potrebbero evitarli riconsiderando stile di vita, alimentazione ed esercizio fisico».

Ma le creme snellenti funzionano? Il chirurgo plastico le promuove: «I cosiddetti cosmeceutici, prodotti a base di caffeina, ormone tiroideo non attivo e iodio organico (alghe) sono efficaci se applicati con costanza». Negli istituti di medicina estetica i trattamenti si basano sulla radiofrequenza monopolare. «Permette di eliminare l'acqua in eccesso e ridurre lo spessore del pannicolo adiposo, tonificando i tessuti. Viene abbinato a un massaggio antistress che va a sbloccare le ansie intestinali», spiega Laura Sacerdoti del San Celso di Milano. «Tra le novità, l'associazione di radiofrequenza, raggi infrarossi e aspirazione ritmica, da praticarsi sotto controllo medico perché sfruttano una corrente ad altissima frequenza che scioglie il grasso con una riduzione reale di millimetri», aggiunge Valeriani.

L'operazione pancia piatta comincia dalla diagnosi. «La prominente spesso è determinata da gonfiore e grasso. «In genere questi fattori coesistono e vengono controllati anche misurando la circonferenza della vita che non dovrebbe superare gli 88 cm, nella donna (102 nell'uomo)» prosegue Ticca.

Se il gonfiore è determinato da disturbi digestivi o intolleranze la com-



Pigrizia e gola: ecco i due principali nemici
Per batterli costanza e qualche buon consiglio
L'efficacia dei nuovi cosmeceutici

petenza è del gastroenterologo e dell'allergologo. Da subito, però, si può lavorare sul rilassamento della parete muscolare. «Un'ecografia stabilirà se si tratta di un cuscinetto di grasso che il nostro organismo ha depositato perché mangiamo più di quel che ci serve», sottolinea Ticca, spiegando che occuparsi della propria pancia è più di un capriccio estetico. «Il cosiddetto grasso androide, quello che si annida attorno alla vita e sull'addome, è il più pericoloso per la salute perché ha effetti infiammatori su tutto l'organi-

simo: facilita l'aumento di colesterolo, ipertensione e glicemia», spiega.

Perdere un po' peso e rinforzare i muscoli addominali migliora la situazione e anche l'umore. Alle Terme di Reilax di Montegrotto è stato messo a punto un trattamento che prevede la combinazione di dieta alcalinizzante (privilegia verdura e frutta cruda e cereali integrali), ginnastica, fango vivo e massaggio all'addome, prima con uno sfioramento con una spazzola vegetale e poi profondo.

«Ci vuole costanza sia nel dimagrire

sia nel migliorare la tonicità della parete addominale», avverte Ticca. Poche le regole: «ridurre le porzioni, prediligere frutta e verdura che hanno bassa densità calorica e fanno volume, quindi saziano. Diminuire drasticamente grassi e dolci. Si elimina la pasta e invece gli elementi più calorici sono i grassi», sottolinea il nutrizionista. Porzioni suggerite: «80 grammi di pasta con un cucchiaino di olio, 120 grammi di carne o 200 di pesce». Quindi un'attività fisica mirata, sotto la guida di un personal trainer, raccomandando gli esperti.

«E la chirurgia? «Va riservata ai casi gravi e a pazienti motivati — risponde Valeriani —. Tra le novità la laserlipolisi o la radiofrequenza associata alla liposuzione: il grasso viene aspirato mentre con il laser e la radio frequenza si tonificano i tessuti».

Maria Teresa Veneziani

IMMAGINE DI NATALIA RESMANI