

FORMA

alimentazione salva "vita"

Anche se l'accumulo di grasso corporeo, specialmente quello localizzato, è causato da una predisposizione genetica, da un basso livello di attività fisica e da una conseguente alta percentuale di massa grassa, è quasi scontato dire che **l'alimentazione ha un ruolo fondamentale sull'aumento della pancia**. Ma quali cibi vanno ad accumularsi sul punto vita? È proprio il grasso contenuto negli alimenti, lo afferma uno studio dell'Oxford University britannica, condotto da Fredrik Karpe; tutto il grasso di un lauto pranzo si stocca rapidamente sul giro vita. **Le inflazionate coccole alimentari ipercaloriche** che la pubblicità vende come antistress, se si consumano la sera dopo cena, sono vere riserve di grassi che **vanno ad aumentare la quantità di grasso sull'addome**. Se poi si persevera, quel grasso aumenta anche su fianchi e cosce.



3 domande

all'esperta



Abbiamo chiesto alla dottoressa Maria Gabriella Di Russo, esperta in prevenzione e terapia dell'obesità, consigli per riconquistare un vitino da vespa.

● Quale alimentazione è la più indicata per eliminare il grasso della pancia?

«L'alimentazione proteica, che permette di nutrire i muscoli e incrementarli. I muscoli sono lo "strumento" più importante per bruciare i grassi del corpo: una dieta con il giusto apporto di proteine, carboidrati e grassi, suddivisa in 5 piccoli pasti, contribuirà a mantenerli tonici e attivi e a bruciare l'adipe di ogni distretto corporeo, anche quello addominale».

● Le abitudini sbagliate?

«Due errori comuni sono non mangiare o mangiare poco. Poi

c'è l'abuso di sale, poiché provoca ritenzione idrica che facilita l'accumulo di grasso. Così come il consumo di cibi "industriali" che tra gli ingredienti hanno grandi quantità di sale. Spiluccare e mangiare fuori orario, favorisce l'accumulo di grasso proprio nelle zone sbagliate. L'abuso di zuccheri ad assorbimento rapido: questi causano l'aumento di insulina nel sangue provocando accumulo di grasso sul girovita. L'alimentazione povera di proteine e ricca di carboidrati determina il rilassamento della parete addominale».

● Gli alimenti o le abitudini favorevoli?

«Piatti a base di carne e pesce forniscono di proteine animali e di ferro, il minerale indispensabile al corretto funzionamento del metabolismo. Carne e pesce vanno cucinati preferibilmente ai ferri. Importanti sono frutta e verdure ricche di vitamine e sali minerali. È fondamentale bere molta acqua perché aiuta a eliminare le scorie prodotte dalla digestione delle proteine e quindi facilita l'azione depurativa dei reni».

LO SAPEVI CHE...

Anche lo stress psicofisico è determinante nell'aumento dei centimetri del punto vita. Dormire poco alcuni giorni e troppo in altri, saltare gli spuntini e la colazione, allenarsi troppo a lungo e/o a digiuno, stressarsi insomma causa una iperproduzione di cortisolo, l'ormone dello stress, che influisce sull'accumulo di grassi sulla pancia. L'aumento del punto vita potrebbe essere anche dovuto ad intolleranze alimentari. Per scoprirlo ci si può sottoporre a un test.