

# D BEAUTY

la Repubblica

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | PERSONAGGI | AMORE&SESSO | FAMIGLIA | BENESSERE | CASA | CUCINA | VIDEO | ALTRO

D • BEAUTY • **OBIETTIVO PANCIA PIATTA**

MEDICINA ESTETICA

## Obiettivo pancia piatta

Tonica o morbida, rotonda o a rotolini? Per ridurre il girovita prima di tutto serve dieta e allenamento. Poi, in base al tipo di "pancetta", ci sono trattamenti medici mirati fino alla chirurgia. E ovviamente una serie di esercizi di ginnastica

DI RAIMONDA BORIANI



**Cominciamo da una distinzione.** "Di solito la pancetta è diversa nelle donne e negli uomini. Normalmente il girovita femminile aumenta per un eccesso di tessuto sottocutaneo, ossia di grasso, che si posiziona sottopelle e nella parte superiore dei muscoli addominali. Quest'adipe in eccesso fa sì che la pancia formi dei rotolini, pur essendo morbida al tatto. Gli uomini, invece, hanno solitamente un addome rotondo e sporgente che, pur sembrando "molle", è invece duro da toccare. In questo caso si tratta di una sovrabbondanza di grasso viscerale, che sta più in profondità nell'addome sotto il muscolo e circonda gli organi", spiega Patrizia Gilardino, specialista in chirurgia plastica e ricostruttiva e membro di Aicpe (Associazione Italiana Chirurgia Plastica Estetica).

**Esistono anche donne con un eccesso di grasso viscerale, corretto?** "Si tratta di una caratteristica ormonale e costituzionale. Le donne con una costituzione "a pera" tendono a ingrassare dalla vita in giù oppure sull'addome esterno, mentre quelle "a mela" hanno gambe magre e la tendenza a accumulare

[f](#)
[g+](#)
[t](#)
[p](#)
[i](#)

**Facebook**

**Esclusiva**

**D Shopping  
Caccia ai saldi**

**SCOPRI**

grasso viscerale. Una tendenza che si accentua in particolare dopo la menopausa. Viceversa, possono capitare uomini con un eccesso di grasso sottocutaneo”.

**Le cure vanno mirate all'inetetismo.** “Per il grasso viscerale la chirurgia plastica non può fare molto. È decisivo invece lo stile di vita: per far scendere la pancia bisogna seguire una dieta e fare attività fisica, a meno che non si parli di grandi obesi, che però vengono trattati dalla chirurgia bariatrica”.

**E chi ha un eccesso di sottocute?** “Se l'adiposità è scarsa e localizzata, può essere sufficiente la smartlipo: una liposuzione non chirurgica eseguita in ambulatorio con anestesia locale e tempi di recupero ridotti. È utile per rimuovere piccole concentrazioni di adipe, ad esempio su cosce, pancia e ginocchia, ma anche sul viso, per il doppio mento. La smartlipo sfrutta una tecnologia laser con micro cannule che minimizzano i traumi e ottimizzano l'uniformità dei risultati”.

**Se la pancetta è consistente, è più indicata la liposuzione.** «Che si esegue con sedazione in regime di day hospital, mentre se ci sono adiposità estese, può essere necessario un ricovero in clinica con anestesia generale. In tutti i casi dopo l'intervento bisogna riprendere uno stile di vita adeguato, se non si vogliono riprendere i chili di troppo. Sottolineo che, oltre ai disagi estetici, il grasso addominale è un fattore di rischio per la salute, aumentando le possibilità di malattie cardiache, diabete, pressione alta, ictus, apnea del sonno, varie forme di cancro e altre malattie degenerative”, ricorda Gilardino.

**Ergo il primo esercizio è a tavola, regolando l'alimentazione.** “Comunque, per rimodellare la silhouette, ci si può avvalere d'integratori proteici, sotto forma di barrette, frappe e drink, associati a sedute di carbossiterapia”, afferma Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica e Master di II livello in Medica Estetica Università di Siena.

“La dieta proteica si basa sull'assunzione di proteine ad alto valore biologico, ossia con un elevato contenuto di aminoacidi essenziali, e di alta qualità nutrizionale, stabilita con precisi indici chimici. Così determina cambiamenti metabolici responsabili di un calo ponderale legato alla riduzione della massa grassa. L'integratore proteico si presenta in buste contenenti un mix di proteine in polvere di latte, uova e soia, arricchite con potassio, omega 3 e 6, con gusti dolci o salati, facili da preparazione e utilizzare a colazione, pranzo, cena o per gli spuntini”.

“La carbossiterapia (CO2), invece, consiste in micro-iniezioni localizzate di anidride carbonica medicale. La vasodilatazione che provoca, aumenta la velocità del microcircolo, l'ossigenazione dei tessuti e attiva la ricezione dei recettori della lipolisi. Si può iniziare con la dieta per 15 giorni e poi ridefinire con la CO2, circa 5 sedute di cui 1 a settimana”, consiglia Di Russo.

**Dopo la dieta, l'esercizio fisico.** “Avere un addome tonico è importante per l'estetica ma anche per la salute dell'organismo. Un muscolo addominale lasso infatti può creare problemi sia all'intestino che alla schiena”, avverte Davide Scremin, personal trainer diplomato Isef, preparatore atletico presso Fit Star e Moveit.

“Essenziale l'attività aerobica, in grado di avviare il processo che impiega i lipidi a scopo energetico e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Per far lavorare al meglio l'apparato cardiorespiratorio, facendo utilizzare dall'organismo una maggiore quantità di grassi, bisogna lavorare fra il 60 e il 70 per cento della frequenza cardiaca. Quindi, ad esempio per una donna di 40 anni, il calcolo della zona aerobica ottimale è:  $220 - \text{età} (40) = 180$  battiti per minuto. Ora, dato che il 60% di 180 è 108 e il 70% è 126, la frequenza cardiaca deve essere tra 108 e 126. Un range facilmente controllabile mediante un cardiofrequenzimetro. Molto utile il cardio walking, una camminata veloce con una frequenza cardiaca corretta, oppure un'oretta di bici, che aiuta anche a rassodare i fianchi, suggerisce Scremin”.

**E in palestra, crunch e plank.**

**Crunch alti:** supini, gambe flesse, mani dietro alla nuca in appoggio, alzare le spalle dal pavimento e ritornare nella posizione iniziale. “Fare 4 serie per il numero massimo di ripetizioni che si riesce a fare, con 30 secondi di recupero tra una e l'altra, facendo attenzione a non premere il collo verso il petto con le mani dietro la nuca e a tenere il tratto lombare ben aderente al terreno”.

How to tutorial



COME SI FA: LA MANICURE A SCACCHI

Rossella Lionetti, aka Rosliongo, ti spiega come realizzare le manicure più di tendenza del momento. Oggi è la volta del disegno a scacchi

Fotogalleria



I 30 GADGET PIÙ STRANI DELL'ESTATE

Idee originali, ingegnose, a volte decisamente bizzarre... abbiamo viaggiato per la Rete cercando i gadget più curiosi dell'estate, dalla borsa frigo che diventa altoparlante per lo smartphone al falso-solare per nascondere i soldi in spiaggia, fino al telo da mare "crime scene"... hai abbastanza fegato per usarli?

Oroscopo

Oroscopo di oggi LEONE



cambia segno

Ascendente

**Crunch bassi:** supini, testa appoggiata al terreno, sollevare le gambe, portando le ginocchia verso la fronte, poi ritornare in posizione. “Le gambe devono essere appena flesse, quindi non tese. Attenzione a non fare perno sul tratto lombare, ma sollevare solo i glutei. Per evitare d’inarcare la schiena, portare le mani all’altezza dell’osso sacro. E, in fase di estensione, non distendere completamente gli arti”.

**Crunch obliqui:** supini, gambe raccolte e piedi a terra, mani dietro alla nuca in appoggio, alzarsi a mezza schiena, portando il gomito sinistro verso il ginocchio destro. Tornati alla posizione di partenza, ripetere il medesimo dalla parte opposta, gomito destro verso ginocchio sinistro.

**Plank:** esercizio statico di equilibrio e potenziamento della parte centrale del corpo. Avambracci e gomiti sul pavimento, polsi sotto alle spalle, poggiando sulle punte dei piedi sollevare il bacino. “Il corpo deve formare una linea retta dai talloni alla nuca. Per farlo tenere lo sguardo verso il pavimento davanti a sé e stringere i glutei. Da ripetere più volte, tenendo la posizione per 30-45 secondi”.

ARGOMENTI [GINNASTICA ANTIPANCIA](#) • [CARBOSSITERAPIA](#) • [LIPOSUZIONE](#) • [CRUNCH](#) • [PLANK](#) • [SCHEDABEAUTY](#)

(25 LUGLIO 2014)

RIPRODUZIONE RISERVATA

CONDIVIDI QUESTO ARTICOLO

**Il libro dei consigli**

**Seduzione**

**Affinità di coppia**

**Biscotti della fortuna**

**Tarocchi**

**Sesso stellare**

**La ricetta di oggi**



DALLA CUCINA DI D

**LASSI ALLO ZAFFERANO E CARDAMOMO**

Oggi vi porto in India, con una bevanda tipica e molto rinfrescante: il Lassi. Una specie di frullato di yogurt, qui aromatizzato dallo zafferano e



DI FRANCESCA QUAGLIA

**Cerca tra le ricette di D**

Tutte

TEMPO DI PREPARAZIONE

< 30 1H 2H 2H+

CERCA

A cura di Manzoni & C. S.p.A

**I NOSTRI PARTNER**



**LEMIENOZZE.IT**  
**Galateo del matrimonio: i costi delle nozze a chi vanno?**

L'abito da sposa spetta alla famiglia di lei, mentre la casa coniugale alla famiglia di lui... quali sono le spese che devono affrontare le due famiglie secondo l'etichetta?