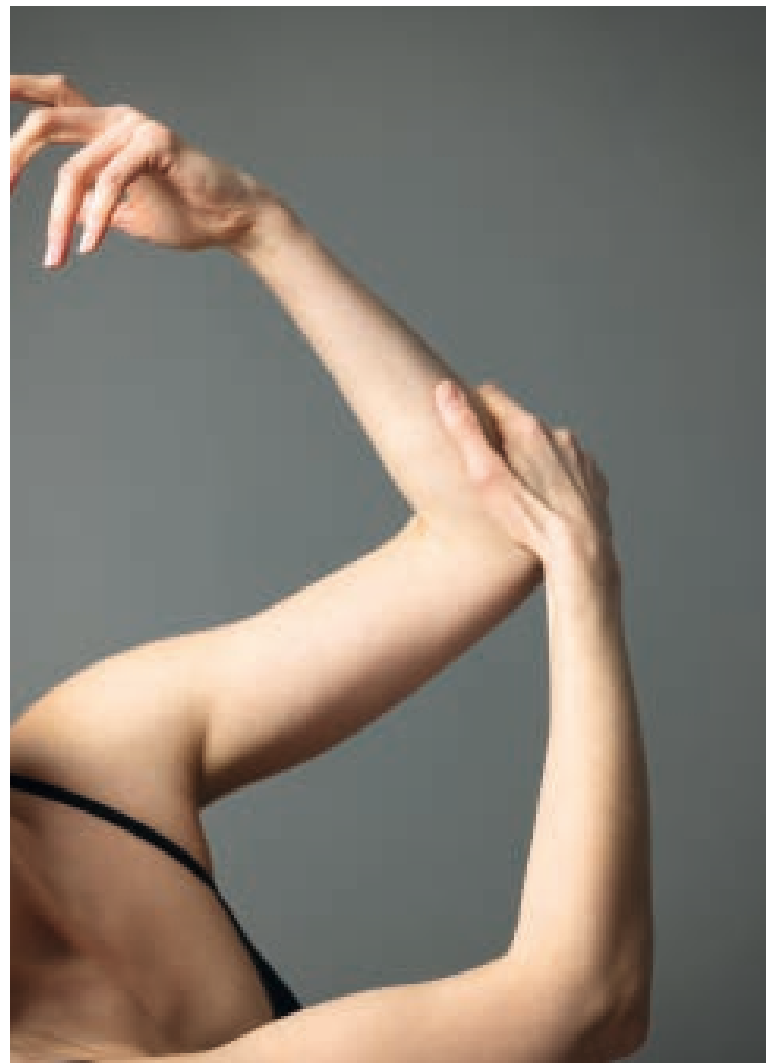


BODY RESET



DOPO UN ANNO DI LOCKDOWN C'È CHI SI TROVA A FARE I CONTI CON LA BILANCIA. SIETE PRONTI AD ADOTTARE UN PUNTO DI VISTA PIÙ RESPONSABILE SULL'ALIMENTAZIONE? AIUTI SICURI ARRIVANO DA MUSICA, SUPERFOOD E DALLE NUOVE AWE WALKS

di **Rita Balestriero**

Foto di **Massimo Leardini**

Still life **Paolo Spinazzè**

Set designer **Ornella Poloni**



LA PRIMA PAGINA DI *la Repubblica* del 6 marzo 2020 si apriva con il messaggio del presidente Mattarella: "Rispettate le nuove regole, niente ansia, uniti ce la faremo". Il governo aveva appena stanziato 7,5 miliardi per sostenere le famiglie, il paziente zero tedesco sembrava l'origine di ogni male e c'era solo il gossip sulla fine dell'amore Berlusconi-Pascale a distrarci un po' da quella nuova ansia totalizzante. E gli italiani, chiusi in casa, cosa facevano?

QUESTIONE DI NUMERI

Secondo le rilevazioni Istat, fatte tra aprile e giugno 2020, la risposta era chiara: cucinavano. Il 39%, infatti, dichiarava di aver mangiato di più e il 27% di averlo fatto più lentamente. Basta pensare che, prima del lockdown, il 55% degli intervistati faceva la pausa pranzo al lavoro per capire come siano drasticamente cambiate le abitudini alimentari. Il problema però, lo evidenzia un altro dato: il 53% dei



È una tecnologia non invasiva, efficace e testata clinicamente per eliminare il tessuto adiposo: attraverso il raffreddamento localizzato, il trattamento **Coolsculpting** di **Allergan** congela le cellule di grasso sottocutaneo che poi vengono eliminate fisiologicamente (allergancr.io.it).



Dall'alto. Un balsamo per il corpo dall'azione nutriente e tonificante.

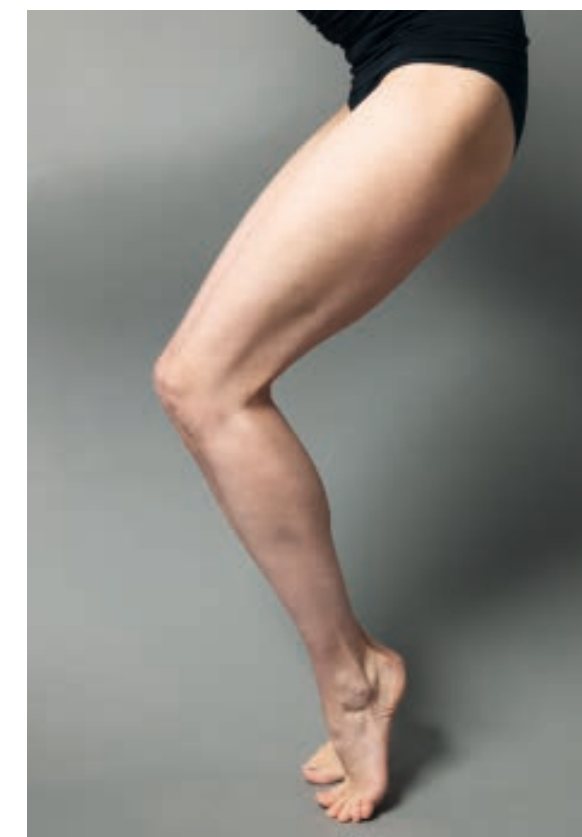
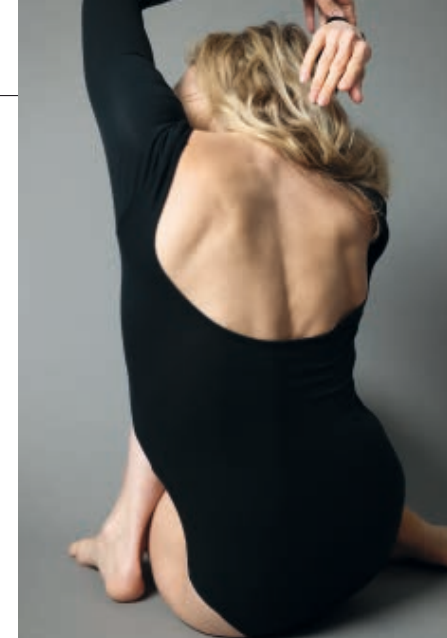
Nutri-Modeling di **Filorga** (in farmacia, 44 euro). Trattamento antismagliature dalla texture leggera: agisce sugli inestetismi esistenti e ne previene la formazione.

Body Partner di **Clarins** (52 euro). La sua formula rassodante è ideale per l'applicazione su braccia, busto, ventre e glutei.

Balsamo Corpo Liftante Rassodante di **Caudalie** (in farmacia, 29 euro). Caffeina e principi attivi tonificanti per diminuire progressivamente la cellulite e rassodare l'area d'applicazione.

Ampolle Anticellulite di **Biopoint** (25 euro). Stimola la sintesi di collagene ed elastina, è formulato per chi ha perso tonicità dopo menopausa, gravidanza, perdita di peso.

Concentrato Liftante Zone Rilassate di **Lierac** (in farmacia, 35 euro).



«UNA VOLTA LA RICHIESTA DEI PAZIENTI ERA QUELLA DI RIENTRARE NEI JEANS O NEL BIKINI. OGGI SI È DIFFUSA LA CONSAPEVOLEZZA CHE IL SOVRAPPESO È LEGATO ALLA SALUTE»



maggiorenni si è dedicato alla preparazione di pane, pizza e dolci. Più le donne (69%) che gli uomini (37%), ma il risultato cambia poco. «Quello che è cambiato è il peso delle persone», chiarisce la nutrizionista milanese Paola Signorelli. «A un anno dall'inizio della pandemia posso dire di non aver mai visto pance così grandi, esami del sangue tanto sfasati e carenze vitaminiche così preoccupanti. Anche chi aveva sfruttato i primi mesi per migliorare la qualità di quello che metteva nel piatto ha finito per usare il cibo come antidepressivo». Non sarà ancora complicato fare attività fisica? «Non nascondiamoci dietro a un filo d'erba: le persone sono convinte che il training amatoriale metta nella condizione di poter mangiare di più, ma non è così. Fare 10mila passi al giorno è una questione di benessere, non un lasciassare per il frigo».

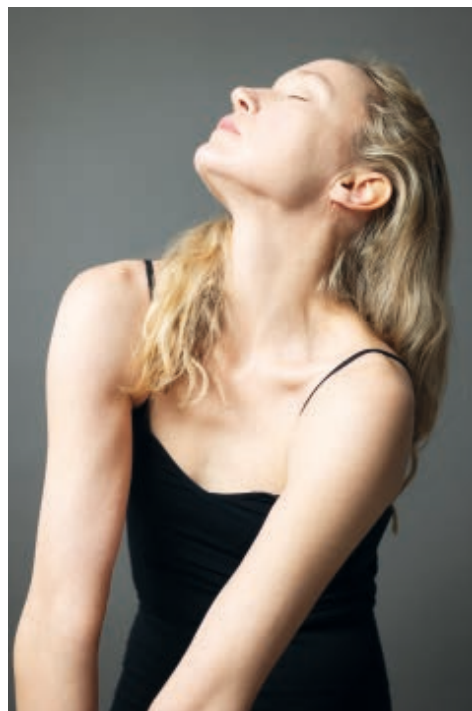
RICETTA BIANCA

Resta il fatto che siamo tutti più stressati e mangiare è uno dei pochi piaceri. «Certo, perché il cibo agisce sul cervello, però può creare una dipendenza pericolosa: il grasso visce-



Una dieta non equilibrata può portare a gonfiori addominali, per questo l'integratore **Relaxcol®** di **Cristalfarma** (in farmacia) è stato formulato per proteggere il microbiota intestinale e favorirne il corretto ecosistema. Servizio di Carlo Alberto Pregnotato. La modella è Marianne Haugli @Heartbreak Management Oslo. Body, Hugué JPG.

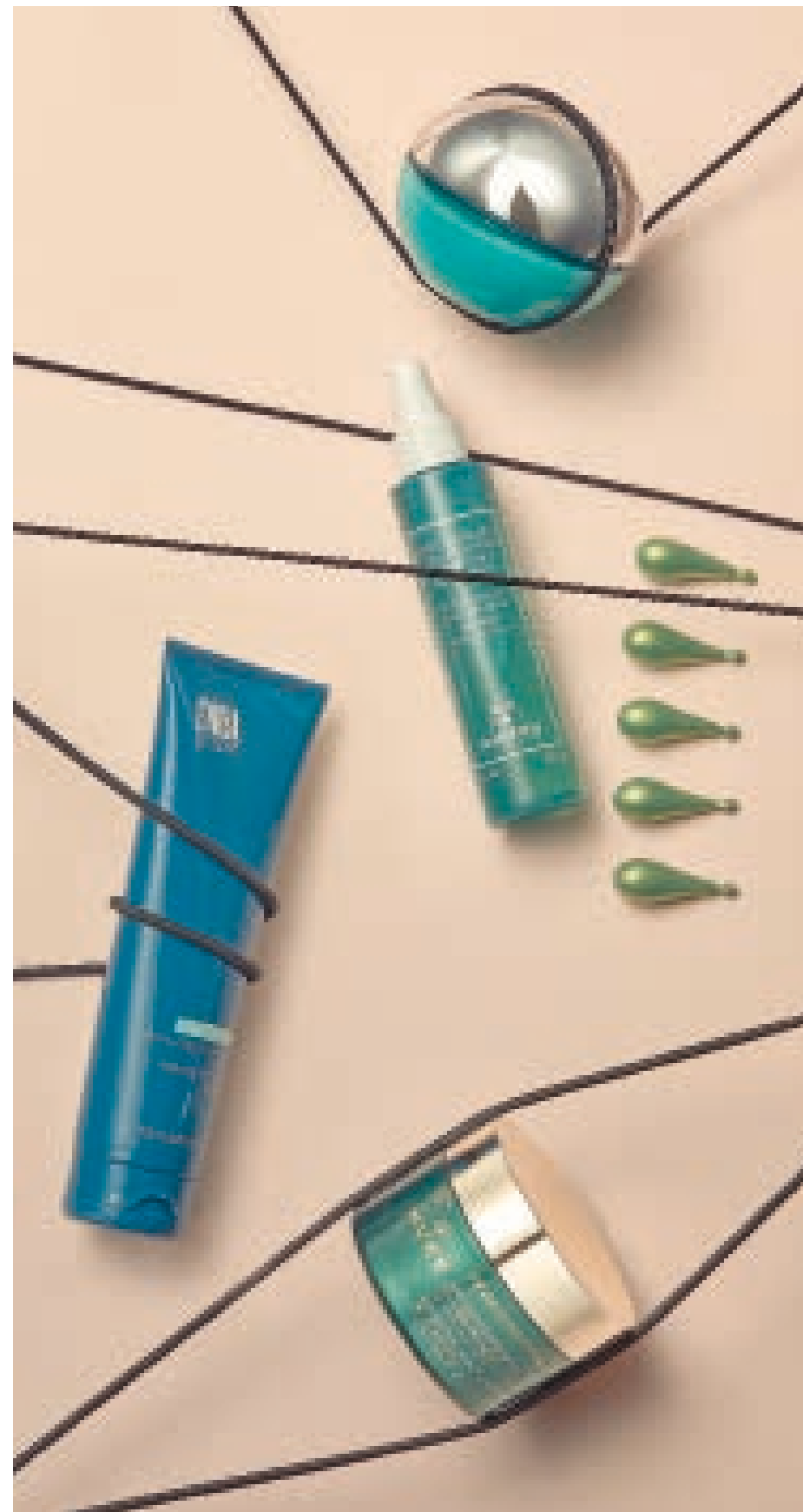
«C'È CHI È CONVINTO CHE IL TRAINING AMATORIALE PERMETTA DI MANGIARE DI PIÙ. MA 10MILA PASSI AL GIORNO NON SONO UN LASCIAPASSARE PER IL FRIGO!»



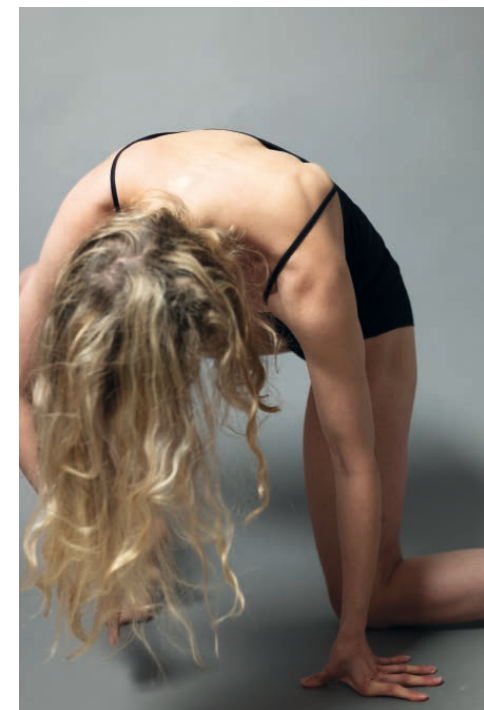
rare fa male alla salute perché produce citochine infiammatorie, un po' come se avessimo un tarlo che ci fa invecchiare costantemente». Soluzioni magiche per spezzare questo meccanismo non esistono, ma Signorelli suggerisce un antidoto. «Ai pazienti che non hanno particolari patologie consiglio sempre di tenere a portata di mano dell'albume d'uovo (si trova anche pastorizzato al supermercato): versandone 200 ml in una padella, in due minuti si prepara un tortino appagante che blocca gli attacchi di fame perché le proteine saziano. Chi ha voglia di salato può condirlo con una lacrima di salsa di soia, chi invece preferisce il dolce può aggiungere un velo di stevia o del cioccolato fondente a scaglie».

IL SALTO DI QUALITÀ

Ma c'è chi fotografa la situazione da un altro punto di vista. «È vero, in tanti hanno ecceduto con i carboidrati e moltissimi hanno preso peso, ma c'è anche chi è determinato a rimettersi in carreggiata perché ha capito che è in ballo la salute e quindi la capacità di reazione all'eventuale contagio», spiega Monica Fusi, biologa e nutrizionista con studio a Milano. «A me pare che sia cambiata la consapevolezza dei pazienti: la frase che mi sento ripetere più spes-



Dall'alto. Crema anti-tè ad azione globale per il corpo. **Lifting Defence Body** di **Bionike** (in farmacia, 66 euro). Lenisce la sensazione di stanchezza alle gambe, restituisce leggerezza e tono. **Huile Affinante au Gingembre Blanc pour les Jambes** di **Sisley** (147 euro). Caffeina ed escina concentrate in dosi monouso. **Attivi Puri Capsule Anticellulite** di **Collistar** (41 euro). Trattamento rimodellante. **Crema-fango Anti-cellulite** di **Dibi** (in istituto, 69 euro). Nutre, leviga e rassoda. **Nuxuriance Crema Corpo Globale** di **Nuxe** (in farmacia, 60 euro).



so è "mi sento intossicata, voglio depurarmi". Una volta mi chiedevano solo di rientrare in jeans e bikini». E come si fa, a raggiungere l'obiettivo? «Non esiste una ricetta standard, il modo per riportare in equilibrio il metabolismo è diverso per ogni paziente, però c'è un consiglio abbastanza universale, quello di dedicare un giorno a settimana al detox. Ma si può anche partire evitando i cibi confezionati per arrivare poi a mangiare solo verdure fresche e di stagione. L'importante è inserire un elemento di rottura nella routine, magari il lunedì, dopo il weekend che è il momento in cui si sgarrà di più. E poi, certo, bisogna bere molto: acqua, ma anche tisane». ■

Pasti ricchi & slim

GLI SPAGHETTI DI CUORI di palma sono un concentrato di fibre, minerali, vitamina C e del gruppo B. Ma quest'anno, secondo le previsioni della catena americana Whole Foods Market, sentiremo i nutrizionisti parlare anche di fagioli mung (fagioli indiani), oltre che di hummus e falafel (piatti mediorientali a base di ceci). E ben vengano, perché oltre a essere cibi ad alto valore nutrizionale rientrano nell'elenco dei superfood contro la buccia d'arancia. «I legumi, e in genere tutti i vegetali, contrastando l'acidità dei tessuti, che dà infiammazione, e sono un freno all'evoluzione della cellulite: da edematosa, quella di primo stadio, a quella fibrosa, l'ultimo e più ostico», spiega il flebologo, chirurgo estetico ed esperto di nutrizione Pierantonio Bacci (pierantonibacci.it).

Un altro alimento che aiuta a contrastare la cellulite è la cipolla per i suoi fitoestrogeni, contenuti in abbondanza anche in erbe aromatiche come alloro, rosmarino, salvia e prezzemolo: tutti stimolano la diuresi e l'eliminazione dei liquidi in eccesso nei tessuti. Tra le varietà spicca la cipolla rossa di Tropea, perché racchiude molta vitamina C (presente in percentuali considerevoli anche nel wasabi giapponese e nell'analogo rafano), che in sinergia con l'antiossidante quercetina (il flavonoide che ne colora la buccia) protegge sia i capillari sia il tessuto connettivo.

La scelta di alimenti rossi (fino a quelli violetti) è la bussola da seguire per costruire un menu anticellulite, utile soprattutto quando è dovuta ai flavonoidi, di cui sono ricchi per esempio i frutti di bosco (lamponi, ribes, fragoline, mirtilli), che stimolano la circolazione venosa e linfatica.

Altri vegetali da primato sono quelli verdi (portentosi i diuretici asparagi), sia per la vitamina C, sia per la clorofilla (presente pure nel tè verde, in particolare il matcha) che aumenta l'ossigenazione cellulare. Nota di merito anche per le verdure amarognole (carciofi, tarassaco e cicoria) che favoriscono la digestione e la disintossicazione. «Non andrebbero trascurati neppure ananas, papaya e pompelmo, soprattutto per la bromelina, enzima che contrasta l'edema e la stasi venosa», sottolinea Bacci. L'avocado si fa notare per le fibre e per gli omega 3 antinfiammatori, di cui è ricco anche il pesce azzurro, da privilegiare insieme alle specie ittiche meno acidificanti, come tonno, salmone, orata e spigola. **Claudia Bortolato**



Da sinistra. Favorisce controllo del peso e drenaggio dei liquidi grazie a un mix di attivi.

Dima Complex di **Solgar** (in farmacia, 37 euro).

Come coadiuvante di una dieta ipocalorica. **Perdita Peso** di **Swisse** (25 euro).

Con centella asiatica, e altri attivi botanici, favorisce il drenaggio e contrasta la cellulite.

ReduxCell Nutraceutical di **BioNike** (in farmacia, 20 euro).

Per il controllo del peso e del senso di fame. **Ultra Pep Bruciagrassi Zero** di **Biosline** (26 euro).

A base di bromelina dell'ananas, favorisce drenaggio e microcircolo contrastando la cellulite. **Bromelina Plus** di **Solgar** (in farmacia, 30 euro). I fitoestratti migliorano le funzioni depurative ed epatiche.

Drepur di **Erbamea** (10 euro).

COMFORT DRINK

C'è un dato che la dice lunga sulle nuove abitudini alimentari degli italiani: nel 2020 la Società italiana di alcolologia, la Sia, ha calcolato un aumento del 15% nelle dipendenze da alcol, mentre il 20% degli italiani che ne erano usciti sono ricaduti nel tunnel. Qual è il campanello d'allarme? Secondo la Sia, le donne a rischio sono quelle che d'abitudine, in 24 ore, bevono l'equivalente di 2 bicchieri di vino o 2 lattine di birra. Per gli uomini, la dose sale di una unità. «Beviamo per rilassarci e peggioriamo solo il nostro stato psicofisico», spiega la nutrizionista Paola Signorelli. «In più introduciamo calorie vuote che non hanno apporto nutrizionale, anzi appesantiscono il metabolismo epatico». **R.B.**

LA MUSICA... CHE AIUTO MULTITASKING !

Con una media di 6,5 ore giornaliere trascorse davanti a uno schermo (fonte, l'agenzia di mercato inglese *OnePoll*), cresce il bisogno di staccare la spina e la musica offre una facile scappatoia. «La scienza dimostra che siamo "disegnati" per ascoltare», spiega Daniel Müllensiefen, professore di psicologia della musica al Goldsmiths College della University of London. «È un mezzo che risponde a diverse funzioni psicologiche, in quanto stimola le stesse aree del cervello che si attivano con il consumo di cibo, il piacere del sesso e le attività ricreative». **Gli ascoltatori confermano:** il 74% degli intervistati per l'inchiesta *Brilliant Sound Survey*, promossa dall'azienda californiana Sonos, sostiene che ascoltare musica riduce lo stress e il 56% confessa che le note li rendono più intraprendenti durante il sesso. A Tokyo e New York sono già nati i *listening bar*, spazi che mixano cocktail e l'ascolto, silenzioso e collettivo, di dischi in vinile.

Intanto le app di meditazione si trasformano in piattaforme di wellness music. *Calm.com*, per esempio, mette a disposizione dei suoi 60 milioni di utenti - cifra record che la dice lunga sul bisogno di questa musica - librerie sonore per concentrazione, relax e sonno.

Se i "bagni sonori" con campane tibetane e altro non sono una novità, i trendsetter indicano che ci sarà un'accelerazione del fenomeno con la creazione di spazi dedicati come il centro londinese Mind Like Water (mindlikewaterwellbeing.com) che abbina terapie sonore a massaggi. **Senza muoversi da casa**, si può trarre il massimo dalle note con la "musica generativa" (termine reso popolare da Brian Eno), brani personalizzati che portano in una sorta di *flow zone* in cui benessere e produttività si incontrano senza sforzo. **Pensata per ottimizzare le attività**, la app *Endel.io* incrocia il battito cardiaco dell'ascoltatore a dati come il meteo, l'ora locale e il tipo di attività per creare una sequenza originale di suoni neutri e voci. Il risultato è un paesaggio sonoro che, di volta in volta, stimola l'intensità del training fisico, intensifica la concentrazione o promuove il relax. **Stefania Medetti**

IL SUCCESSO DEL "FITNESS SNACK"

Sono trascorsi otto anni da quando Chris Jordan, direttore di fisiologia dell'esercizio fisico presso il Johnson & Johnson Human Performance Institute di Orlando, ha regalato al mondo il fitness-snack con la *7-minute Workout*, disponibile come app gratuita (per la versione ufficiale, 7minuteworkout.jnj.com) e con una lunga serie di copie negli app store e su Youtube. Più che una moda, la sequenza di 12 esercizi di High-Intensity Interval Training, esercizi a intervalli di alta intensità, si è imposta per la capacità di condensare in 7 minuti i benefici di un allenamento di resistenza prolungato. **Adesso, Jordan fa il bis** e, sul sito del *New York Times*, propone un video con una nuova versione dell'allenamento mordi-e-fuggi: la *Standing 7-Minute Workout*.

La differenza? Gli esercizi si eseguono stando in piedi e, non prevedendo flessioni come nella versione originale, sono adatti a ogni livello di forma fisica e perfetti per una pausa durante il lavoro da remoto. **Tutto quello che serve sono una sedia** e una parete libera, oltre a 7 minuti liberi, certo. La formula resta invariata. «Trenta secondi di esercizio e cinque di pausa», ricorda Jordan. La serie comprende jogging sul posto, *squat* sulla sedia (ma senza sedersi), *jumping jacks* (salto da piedi uniti con braccia lungo i fianchi a gambe divaricate e mani in alto), *standing side crunch* (in piedi, mani dietro le orecchie, il ginocchio si alza per toccare il gomito corrispondente) e flessioni con le braccia appoggiate al muro. In versione più light, insomma, la *Standing 7-Minute Workout* attinge al segreto della formula originale: allenare uno dei principali gruppi muscolari (parte alta, parte bassa del corpo e core) alla volta, mentre gli altri riposano. Il che si traduce in un allenamento super-efficiente per un corpo più forte e tonico, oltre a un aumentato senso di benessere. **S.M.**

STUPIRSI È COSÌ WELLNESS

Riducono lo stress, promuovono il benessere emotivo e non costano nulla. Sono le *awe walks*, letteralmente le camminate dello stupore. O, per meglio dire, quello stato di meraviglia trascendente che ci fa sentire parte di qualcosa di più grande e, allo stesso tempo, ci dà un posto nel mondo. È quanto emerge da un recente studio pubblicato sul *Journal Emotion* che ha preso in considerazione le reazioni di 60 persone che, per due mesi, hanno investito 15 minuti al giorno in una passeggiata in cui hanno prestato deliberatamente attenzione ai particolari della natura circostante. I partecipanti, inoltre, hanno seguito l'invito dei ricercatori di provare un senso di stupore per quanto avrebbero incontrato camminando nella natura. «**Una fra le qualità dello stupore** è che promuove un senso ridotto del sé, quindi introduce una nuova "proporzione" tra se stessi e il mondo circostante», ha commentato la dottoressa Virginia Sturm, docente associato di neurologia, psichiatria e scienze comportamentali all'Università della California del Sud che ha guidato lo studio. Rispetto al gruppo di controllo, dunque, le persone che si sono incamminate nel percorso in una condizione di apertura mentale hanno notato un incremento delle emozioni pro-sociali, come la gratitudine e la partecipazione. I ricercatori hanno anche analizzato i selfie che i partecipanti si sono scattati prima e dopo la passeggiata e sono rimasti sorpresi dall'intensità dei sorrisi, al termine della camminata, e dal fatto che, nella foto, i protagonisti lasciassero più spazio al paesaggio. **Inoltre le awe walk hanno il beneficio** di rallentare il rimuginare mentale. «Il senso di stupore nasce quando ci focalizziamo su qualcosa di esterno a noi e ci accorgiamo che il mondo è pieno di cose meravigliose». I risultati, dunque, indicano che queste passeggiate contrastano le sensazioni di malessere e più si coltiva questo stato d'animo positivo, più si amplifica e più ci si addentra in stati psicologici elevati, prendendo le distanze dai pensieri negativi e da visioni pessimiste. **S.M.**