

IN FORMA DOPO LE LIBAGIONI DELLE FESTE

# Dieta e fitness "a tavoletta" per smaltire i chili di troppo

Liste d'attesa piene per perdere peso. L'esperta: «Non abbiate fretta»

SI RIPRESENTA puntuale ogni anno. Passa l'Epifania e arriva della sindrome dei sette chili in sette giorni, della dieta lampo per rientrare agevolmente nei jeans che ora tirano sui fianchi, segnano le cosce e anche sotto i maglioni più larghi è facile intuire, dal "rotolino" prominente, che pure il girovita si è dovuto arrendere. Dopo quindici giorni di smodato benessere si ripensa alla linea e si torna a bussare alla porta di dietologi e personal trainer. «Vogliono tutti diete strette, soffrire per pochi giorni, magari farsi aiutare con i farmaci, ma dimagrire rapidamente. Vogliono quasi tutti un risultato immediato, solo estetico» denuncia Cinzia Salani, responsabile del servizio di dietologia e nutrizione di Asl 3 con sede all'ospedale la Colletta di Arenzano.

Ha un bel da fare la dietologa a consigliare pochi condimenti misurati con il cucchiaino, il piccolo sacrificio della rinuncia al dolcetto mentre si guarda la tivù, portate ridotte ma non cancellate dalla dieta quotidiana. «Io faccio sempre il calcolo che rinunciare ad un cucchiaino di olio al giorno significa eliminare dalla dieta 90 calorie quotidiane che sono 630 alla settimana, 2520 in un mese e oltre 7500 in tre mesi - prosegue Salani - Io ne faccio una questione di stile di vita, di salute; i pazienti, spesso, ne fanno solo una questione di chili».

Alla Colletta la lista d'attesa per una visita dal dietologo arriva già a fine maggio. «Esamino poche persone alla settimana, faccio un'anamnesi della loro alimentazione, cerco di scoprire i punti deboli e poi elaboro una bozza di alimentazione che sia adatta allo stile di vita del paziente. E questo richiede tempo» conclude Salani, l'esatto opposto del dietologo milanese scoperto da Striscia La Notizia: pochi minuti di visita, diete strettissime e "aiuti" a base di fendimetrazina, anfetamina.

La sindrome della dieta a tutti i costi si manifesta qualche giorno dopo la fine delle grandi abbuffate. «In genere la gente aspetta una quindicina di giorni prima di farsi vedere dal personal trainer che li segue: hanno la coscienza sporca, sanno di aver esagerato durante le feste e



L'ex velina russa Vera Atjushkina è una fanatica del pilates

## L'ANALISI

**Le donne tra i 30 e i 40 anni sono le più fragili: troppi impegni, si curano se resta loro tempo**

quindi hanno il timore di farsi vedere più grassi. E la stessa situazione che si verifica alla fine delle vacanze estive» sostiene Michela Verardo di «Salute in movimento». Dallo studio di via Dante passano uomini e donne, dai 18 ai 70 anni, con bisogni e comportamenti differenti. Vengono sottoposti alla valutazione della composizione corporea, ottengono un allenamento personalizzato per l'attività in palestra e, in collaborazione con il medico di famiglia, i con-

sigli per un regime alimentare corretto.

Così si scopre la fascia più difficile da trattare è quella delle donne tra i 30 e i 40 anni, mentre sono gli "over", i settantenni coloro che dopo le feste natalizie denunciano meno sensi di colpa. «Le trentenni e le quarantenni sono quelle che si trascurano di più: ci sono lavoro, figli e famiglia. La cura per sé arriva sempre dopo tutto il resto - sottolinea Michela Verardo - così sono più fragili dal punto di vista alimentare e hanno lo stile di vita più pericoloso. Se devono sacrificare qualcosa per mancanza di tempo, rinunciano al movimento».

Gli errori di alimentazione e di stile di vita si ripetono. «Saltano la colazione, fanno un pranzo troppo leggero o una cena troppo pesante mentre dovrebbe essere il contrario - aggiunge la personal trainer - Altro sbaglio diffuso è dimenticare di fare gli spuntini, così come sottovalutare le entrate caloriche quotidiane e sopravvalutare la propria attività fisica. Alla fine si paga tutto».

ALESSANDRA COSTANTE



In palestra per tornare in forma



Prova bilancia, il test-verità



Mercato orientale: nella spesa più frutta e verdura per tornare in forma

## Calorie controllate e tisane e si ritrova subito agilità

**I consigli dello specialista. Importante anche l'attività fisica: non servono imprese, basta camminare di più**

LA BEFANA porta dolci e carbone, non fa magie. Così, ad aiutare i genovesi in crisi di forma ci sono tisane e barrette dietetiche, sedute in palestra e corse all'aria aperta.

Per la maggioranza dei consumatori sembra sia stato un Natale diverso, meno sfarzoso vista la crisi dell'ultimo periodo. Ciò nonostante in pochi hanno resistito alla tentazione di torroni e pandolci, frutta secca e tanti altri prodotti ipercalorici. In media i chili presi durante le festività vanno da uno a tre. Ha avuto quindi inizio la inevitabile dieta post vacanze: sane regole alimentari, non facili da rispettare, che aiutano l'organismo a ritrovare equilibrio e silhouette. Ma chi pensa sia necessario patire la fame si sbaglia: oggi, infatti, esistono diverse soluzioni per ritornare in forma senza soffrire.

In molti si affidano a frutta e verdura, in particolare broccoli e ananas, famosi per le loro proprietà diuretiche ma anche passati di verdura e ricche insalate di pomodori e cicoria; inoltre nasello, acciughe e carni bianche vanno per la maggiore; aboliti i formaggi, a eccezione di ricotta e stracchino. Pane e pasta non mancano mai, nonostante l'aumento dei prezzi, ma in tanti sostengono di ridurre le dosi settimanali; per i più drastiche vige il classico brodo allungato a pasta poco condita.

Secondo Francesco Minuto, endocrinologo e direttore della scuola di specializzazione di Scienze dell'ali-

mentazione dell'Università, non esistono formule magiche per perdere peso ma solo un pizzico di buon senso. «Il trucco è ingannare la fame assumendo alimenti ipocalorici come una mela al posto di un cappuccino - dice -. Evitare lo zucchero nel caffè e anche la pausa di metà mattina, ghiotta occasione per mangiare brioches o focaccia. Le calorie giornaliere dovrebbero oscillare tra le 1.200 e le 1.600. Il segreto è cercare di nutrirsi secondo questa regola. Su Internet, grazie ai motori di ricerca, si trovano diverse tabelle che indicano l'apporto calorico. Un altro consiglio è bere tanta acqua, ma soprattutto fare attività fisica, che non significa tre ore di palestra al dì o correre tutti i giorni da casa al Righi, ma diminuire l'uso di macchina e mezzi pubblici. Con una sana camminata si bruciano energie e si mantiene la massa muscolare».

La grande novità per chi non ha il tempo di fare attività fisica sono gli sciropi e le tisane a base di estratti vegetali come il carciofo e il tarassaco che favoriscono la depurazione; ciò che differenzia tisana e sciropo è che in quest'ultimo sono più concentrati i principi attivi. Nelle erboristerie sono molto apprezzate anche creme leviganti che stimolano la circolazione sanguigna, ma esistono anche barrette proteiche in grado di sostituire un pranzo frettoloso, integratori di fermenti lattici vivi per aiutare l'intestino e addirittura pastiglie a base di cromo, capaci di ridurre l'assorbimento delle calorie. Per chi non rinuncia alle attività sportive, si sta diffondendo sempre più il bike-sharing, innovativo sistema di muoversi utilizzando la bicicletta.

F. BAR.

VIA XX SETTEMBRE

## Il maltempo? È una pioggia di calcinacci

**La caduta di intonaco ha provocato la chiusura al traffico di via Ceccardi, da ieri transennata dai vigili per precauzione**

NELLA CITTA' assediata dal maltempo che l'ha toccata solo marginalmente, ieri mattina la pioggia più pericolosa è stata quella dei calcinacci precipitati, da oltre otto metri di altezza, all'incrocio tra via Venti Settembre e via Roccatagliata Ceccardi, proprio sull'attraversamento pedonale. Una pioggia micidiale che, per fortuna, ha deciso di cadere alle otto del mattino quando i negozi erano ancora chiusi e non ha coinvolto nessuno. Se l'incidente si fosse verificato nelle ore del pomeriggio del sabato pomeriggio, infatti, le conseguenze sarebbero state molto più gravi.

Strada chiusa, transenne per bloccare automobili e pedoni, tutti col naso all'insù per capire cosa è successo. Lo scenario è inquietante, ma tutto si è risolto con uno spavento collettivo. Perché dalla volta che unisce i palazzi al numero "36" e "40" di via Venti, nel giro di qualche minuto, si sono staccati pezzi di intonaco che sono precipitati giù come proiettili. «Saranno state le sette e mezza - racconta Pedro Lopes, 44 anni, capoverdiano, portinaio del palazzo al "36" - quando ho sentito cadere i primi pezzi. Non posso dire se se ne fossero staccati già altri nella notte, ma certo più tardi si è sentito un nuovo schianto secco. Subito sono arrivati vigili urbani, pompieri, tecnici». L'intonaco, probabilmente minato dall'umidità, poi stroncato dalle infiltrazioni d'acqua causate dalle precipitazioni delle ultime ore, è venuto giù



I vigili transennano via Ceccardi invasa dai calcinacci dopo il crollo del cornicione

«a puntate».

È dire che cinquanta metri più a valle, in direzione di Brignole, i soffitti erano stati completamente rifatti insieme alla pavimentazione a mosaico, un'opera all'interno del progetto di riqualificazione della antica "via Giulia" inaugurata pochi mesi fa. Ma i lavori di ristrutturazione del salotto buono dei genovesi vengono fatti, inevitabilmente, a piccoli pezzi, anche per non interrompere il transito e le attività commerciali. Così si arriva allo stridente contrasto: chi risale la via sul marciapiedi di sinistra si imbatte prima nel luccichio dei mosaici tirati a lucido e ancora risparmiati dalla sporcizia e dai chewing-gum, poi nelle transenne che sbarrano via Roccata-

gliata Ceccardi e nella pavimentazione degradata. «Certo questo spettacolo scoraggia i clienti - racconta David Wu, 30 anni, ristoratore cinese del locale al primo piano del "36" - chi arriva fin qui spesso passa dall'altra parte».

Il maltempo non sembra aver provocato altri problemi in città, salvo per il traffico con numerose segnalazioni di incidenti provocati dall'asfalto viscido. E tanti disagi per chi si è avventurato sulle autostrade in direzione del ponente e dell'interno. Disagi che sembrano destinati a continuare ancora per parecchie ore. Una nuova ondata di maltempo è annunciata, da lunedì, in arrivo sulla Liguria: le previsioni meteo annunciano che

tutta la regione sarà interessata dal passaggio di una seconda onda depressionaria di origine atlantica, con precipitazioni diffuse in rapida estensione da Ponente verso Levante.

Secondo le previsioni del Centro meteo-idrologico della Regione, le precipitazioni saranno di debole intensità, a carattere nevoso soltanto sopra gli 800/1000 metri ed i quantitativi di pioggia risulteranno significativi su tutte le aree. Il tempo dovrebbe cominciare a migliorare dal pomeriggio di martedì. Fino ad allora, i negozi di abbigliamento aperti per i saldi dovrebbero fare ancora affari: il freddo e la pioggia spingono all'acquisto dei capi invernali.

BRUNO VIANI

OGGI

**Bagnasco in visita all'istituto Chiossone**

OGGI alle 16.00 il cardinale Angelo Bagnasco visiterà per la prima volta la storica sede dell'Istituto David Chiossone per i ciechi e gli ipovedenti, in corso Armellini 11. Il Cardinale sarà ricevuto e accompagnato dal Presidente dell'Istituto, Claudio Cassinelli, e dal Direttore Generale, Sergio Rossetti. Monsignor Bagnasco incontrerà i 78 anziani ospiti dell'Istituto - che nell'Auditorium "G. Verdi" daranno vita ad un breve intrattenimento - e visiterà la nuova casa-famiglia "La Giostra", inaugurata lo scorso dicembre, che a breve ospiterà fino a 17 pluridisabili giovani e adulti i cui genitori non sono più in grado, temporaneamente o in via definitiva, di accudire in modo adeguato.

POLITICA

**Nasce a Cogoleto "Sinistra Democratica"**

COGOLETO. È nato a Cogoleto il movimento politico "Sinistra Democratica per il socialismo europeo". Promotori dell'iniziativa l'arenzanese Orazio Lo Crasto e il cogoletese Ferruccio Barattella, ex democratici di sinistra che non hanno aderito al partito Democratico. «Obiettivo del movimento è ridare spazio alla sinistra italiana. - spiegano i promotori - E' dalla metà di settembre che abbiamo iniziato un nostro percorso politico cominciando ad Arenzano e in poco tempo hanno aderito al nostro movimento decine di cittadini che si sono riconosciuti nei valori portati avanti al nostro interno». Il gruppo proporrà incontri sui principali temi.

DOMANI

**Risanamento acustico se ne parla a Pegli**

SI SVOLGERÀ domani pomeriggio alle 14,30 presso il salone del municipio di Pegli in via Pallavicini la presentazione degli studi sul risanamento acustico ferroviario realizzato per la delegazione del ponente. Il consigliere delegato alla Materia ambientale ed ex assessore al Verde Luca Dallorto illustrerà gli interventi propeudeutici al miglioramento della vivibilità in zone fortemente interessate dal traffico ferroviario della linea Genova - Savona: da viale Modugno a via Teodoro di Monferrato, a via De Nicolay, via della Libertà, via Opisso, via Pacoret, via Ronchi e via Muelto. Il municipio Ponente e l'assessorato all'Ambiente invitano la cittadinanza a partecipare.

POSTE

**Piazza Monastero chiusura per lavori**

CHIUSO tre giorni per lavori l'ufficio postale in piazza del Monastero 4. L'operazione di restyling inizierà domani. L'operatività dell'Ufficio Postale di Sampierdarena, verrà sospesa da domani e riprenderà giovedì alle 8,00, presso la struttura prefabbricata provvisoria sistemata in piazza del Monastero col consueto orario di apertura: dal lunedì al venerdì 8,00 - 18,30, il sabato: 8,00 - 12,30. Nel periodo di chiusura e per tutta la durata dei lavori di ristrutturazione il servizio di consegna degli oggetti inesitati verrà garantito dall'ufficio di Genova 6, via di Francia 3 rosso, il pagamento delle pensioni verrà effettuato dall'ufficio di via Cantore.