

# LA FORMA DEL BENESSERE

Dieta del Dna, allenamenti brucia-calorie, massaggi hi-tech: per perdere peso e rassodare i tessuti ci sono 16 nuove strategie

DI Luciana Bussini FOTO DI Andrea Barbe

Un corpo scolpito non è solo un dono di Madre Natura, ma è anche frutto di allenamento, alimentazione equilibrata e trattamenti rimodellanti. Lo sanno bene le attrici di Hollywood che per tenersi in forma ricorrono a ogni stratagemma e al supporto di famosi coach. Jennifer Garner, per esempio, si allena con la personal trainer Simone De La Rue, nota negli Stati Uniti per il suo canale YouTube "Body By Simone". Natalie Portman si districa tra jogging, yoga e workout in palestra, mentre Jennifer Aniston si allena con Danielle Lagree, istruttrice del famoso Lagree Fitness Studio di Los Angeles. E noi? Abbandoniamo le cattive abitudini e dedichiamo qualche ora alla nostra "remise en forme". L'estate è vicina.

## FITNESS AD ALTA INTENSITÀ

Tabata è una disciplina orientale d'allenamento a intervalli ad alta intensità che in 15-20 minuti aiuta a bruciare oltre 400 calorie: per quattro minuti si alternano **20 secondi alla massima intensità a 10 secondi di pausa in un'attività aerobica** come corsa, bicicletta, step, vogatore. Il Krav Fit, invece, **coniuga danza e combattimento**. Spiega Carlos Baker, personal trainer di Aspria Harbour Club Milano: «Le migliori tecniche del Krav Maga, allenamento di origine israeliana per la difesa personale, sono state trasformate in passi di danza a suon di musica dall'ideatrice Iriada Gjondedaj». Con un'ora di allenamento si bruciano circa 500 calorie.

## PERDERE UNA TAGLIA IN SPA

Lo scopo dei programmi dietetici proposti dai resort con spa è di risvegliare il metabolismo e insegnare sane abitudini alimentari. Il Tombolo Talasso Resort di Castagneto Carducci (Livorno), struttura nota per le vasche di

acqua di mare riscaldata racchiuse in grotta, propone Biotal, il programma di dimagrimento del dottor Alessandro Tamagnini, esperto in dietologia personalizzata computerizzata, che **in sette giorni risveglia il metabolismo e riduce la massa grassa con un percorso talassoterapico quotidiano**, dieta e attività motorie su misura, 11 trattamenti corpo e un trattamento Cryo Lipo Sculpt per ridurre le cellule adipose (1.600 euro, soggiorno escluso; [tombolotalasso.it](http://tombolotalasso.it)). Il percorso metabolico di Villa Eden Leading Park Retreat di Merano (Bolzano), invece, punta a riattivare il metabolismo, rafforzare le difese immunitarie e fare il pieno di nuova energia, **concentrandosi sugli organi principali predisposti al dimagrimento come fegato, reni, pancreas e tiroide** con trattamenti biotermici, sedute di mesoterapia omotossicologica e di ossigeno ozono terapia (2.050 euro per 7 giorni, pernottamento escluso; [villa-eden.com](http://villa-eden.com)). Si chiama DMD, Dieta Mima Digiuno, descritta anche nel libro *La dieta della longevità* del professor Valter Longo, il regime proposto da Adler Spa Resort Thermae di Bagno Vignoni (Siena): **tramite la simulazione di una restrizione calorica temporanea**, promette di rigenerare le cellule, riparare il Dna, ridurre la massa grassa e riprogrammare il metabolismo (1.597 euro, soggiorno escluso; [adler-thermae.com](http://adler-thermae.com)).

## DIETA PERSONALIZZATA CON IL TEST GENETICO

Siamo tutti diversi, anche nel metabolismo di grassi e carboidrati e nel fabbisogno di vitamine e sali minerali. Lo dice la genomica, disciplina biologica che studia l'organizzazione e la struttura dei geni di un organismo. Come si scopre ciò che ci rende unici e come si può stare in salute e dimagrire? «Con il test del Dna, l'analisi dello stile di vita e la dieta personalizzata», dice Giordano Bot-



Esfoliante LHA,  
acido ialuronico  
idratante e 10 oli  
che reintegrano  
i lipidi cutanei:  
giorno dopo giorno,  
con Ideal Body  
Latte-Siero di **Vichy**  
la pelle del corpo  
diventa più  
morbida, compatta  
e uniforme  
nel colorito  
(in farmacia).

tà, biologo e co-fondatore di Allelica, nuova piattaforma digitale fondata nel 2018 da un biologo molecolare, un genetista e un esperto informatico. «L'innovazione del test di Allelica (*allelica.com*) è nell'utilizzo del Polygenic Risk Score, aggregato di dati che tiene in considerazione centinaia di variazioni genetiche e garantisce la massima personalizzazione ed efficacia dei risultati forniti, in modo da determinare al meglio il rischio individuale di sviluppare patologie, il metabolismo del cibo e le intolleranze alimentari», spiega Bottà. Come funziona? Dopo aver scelto il test fra tre proposte (nutrizione, prevenzione, percorso salute), si riceve un kit a domicilio per il prelievo delle cellule dalla bocca, necessario per l'analisi del Dna; si risponde a un questionario e, dopo tre settimane, si ricevono i risultati e la dieta personalizzata. Bottà conclude: «Forniamo l'educazione a una sana alimentazione, che permette di perdere peso e rimanere in salute con il supporto di un nutrizionista e di una semplice applicazione sullo smartphone».

### CRONONUTRIZIONE: SÌ O NO?

Un dolce mangiato la sera ingrassa di più? Sì, secondo la crononutrizione, scienza elaborata negli Anni 80 dal nutrizionista francese Alain Delabos: «Il corpo non assimila i diversi alimenti nello stesso modo nei vari momenti della giornata». Confermano questa teoria alcuni studi pubblicati sulla rivista *Cell Metabolism*, secondo i quali l'assunzione di tutte le calorie della giornata prima delle tre-cinque del pomeriggio favorisce una perdita di peso più rapida, un controllo dei livelli di glucosio nel sangue e una riduzione della pressione arteriosa. «Una caloria vale una caloria, indipendentemente dal momento in cui viene introdotta nell'organismo», spiega Laura Rossi, nutrizionista. Questo, però, non significa che non sia importante dosare l'alimentazione nel corso della giornata: «Diversi studi scientifici hanno dimostrato come una prima colazione completa di carboidrati, vegetali (frutta o verdura) e proteine aiuti ad arrivare al pasto successivo senza eccessi d'appetito, mentre **alleggerire il pasto serale evita di accumulare calorie**», spiega Rossi. Meglio cinque o tre pasti giornalieri? «Più del numero dei pasti, contano la quantità di calorie e l'intervallo di tempo tra un pasto e l'altro, che non deve superare le 10/12 ore: oltre questo lasso si determina una criticità nell'equilibrio insulina/glucagone», conclude Rossi. In sintesi, è buona regola non saltare i pasti, mangiare tre volte al giorno, di più al mattino e meno la sera.

### CONTRO IL GRASSO, GELO E "ONDE"

Il ghiaccio congela e uccide le cellule adipose dove è presente grasso abbondante, le microonde agiscono su cellulite e tonicità dei tessuti. «Combinando le due tecnologie, crio-

lipolisi e microonde, si possono trattare più problematiche nella stessa persona», spiega la dottoressa Anna Micalizzi, specialista in Medicina estetica e nutrizionista. La tecnologia CoolTech™ (da 300 a 500 euro a seduta) raffredda e cristallizza le cellule adipose, riducendo il grasso del 20,25 per cento senza danneggiare i tessuti circostanti ed è ideale per situazioni severe e accumulo adiposo morbido. Mentre Onda Coolwaves™ (290 euro a seduta) tratta piccole adiposità compatte e lassità cutanea attraverso il calore di speciali microonde che penetrano a diverse profondità, riattivando anche il microcircolo: in poche sedute la pelle "a buccia d'arancia" si riduce visibilmente.

### LASER, LED E MICROVIBRAZIONI

Tre macchinari speciali e tre tecniche di massaggio per modellare la silhouette senza bisturi. «Icoone Laser associa massaggio endodermico vacuum (drenante e rassodante), laser e Led (stimolanti della lipasi) per stimolare i fibroblasti, eliminare liquidi e tossine, sciogliere i grassi», spiega Serena Di Rocco, tecnica estetica di Haquos Istituto Medestetico di Milano (*haquos.it*). Endosphères Therapy (*endospheres.com*) è un sistema a microvibrazione compressiva che rimodella e drena tramite sfere in gel a densità differenti racchiuse in un rullo, che generano vibrazioni a bassa frequenza in grado di agire sulla stasi linfatica e sulla disgregazione degli accumuli adiposi. Il nuovo protocollo Lato B di Lpg Alliance, grazie alla tecnica Endermologie innesca il destoccaggio dei grassi resistenti e localizzati, come quelli presenti nella zona gluteo-femorale ("culotte de cheval") e scolpisce i glutei (*endermologie.com*). I tre metodi prevedono un protocollo da 12 sedute (due, tre a settimana): 40 minuti a 80 euro per Icoone e Endosphères; 20 minuti a 50 euro per Lpg.

### PIÙ CAMMINI, PIÙ SNELLISCI

«Passeggiando ogni giorno per 20 minuti a una velocità che procura un respiro leggermente affannato, si potenzia la massa magra, che incrementa il metabolismo basale e brucia più grassi e calorie», spiega Jill Cooper, trainer e conduttrice televisiva. Per chi preferisce attività con maggiore valenza atletica, ci sono il Fitwalking, o camminata sportiva, caratterizzato da un passo veloce e continuo da mantenere costante senza soste o rallentamenti; il Power Walking, marcia sostenuta a larghe falcate che coinvolge il bacino e le braccia; il Nordic Walking, movimento alternato che prende spunto dallo sci di fondo e si esegue con l'ausilio di due bastoncini; il Walk Breaks, che alterna la camminata alla corsa leggera e si pratica inizialmente per una decina di minuti per arrivare fino a 30, a giorni alternati. ■

# LA REGOLA

## MEGLIO CONSUMARE IL MASSIMO DELLE CALORIE ENTRO LE ORE 17