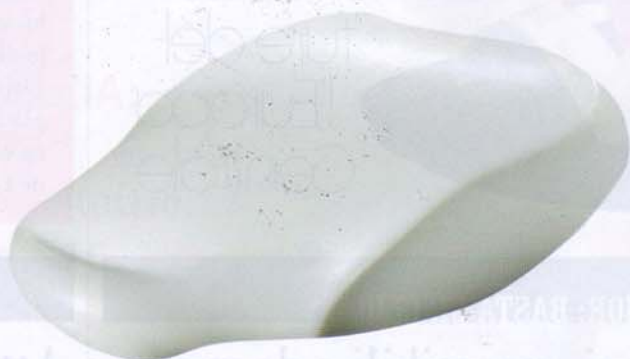


Proteggiti dimagrire a 50 anni



di Lucia Capuzzi

In America li chiamano "bignè da scrivania". Non sono pasticcini, bensì gli insidiosi rotolini che compaiono sul punto vita delle cinquantenni. Dopo tanto tempo trascorso sedute in ufficio, alla fine ci si accorge che tirar su la lampo della gonna è diventata una piccola fatica quotidiana. Le rotondità di troppo, specie su pancia, fianchi ed esterno cosce, sono un effetto collaterale della menopausa. Il calo di ormoni femminili - gli estrogeni - altera anche il delicato meccanismo che regola l'assorbimento dei cibi. Il metabolismo rallenta e i muscoli fanno più fatica a bruciare le calorie. Aumenta, inoltre, la ritenzione idrica. Grassi e liquidi in eccesso vanno, così, ad accumular-

si sui punti critici. Non quelli classici delle curve femminili - glutei e gambe - ma sui più "maschili" vita e addome. Eliminare i cuscinetti è possibile, basta controllare la dieta. «È fondamentale evitare il sale, gli insaccati e i formaggi grassi», spiega Nicola Sorrentino, medico nutrizionista, specialista in alimentazione e dietologia a Milano, «privilegiare frutta, verdura e, soprattutto, pomodori e patate ricchi di potassio». Questo sale minerale, presente anche nel pesce e nei molluschi, è prezioso per regolare l'equilibrio dell'acqua nell'organismo e attenuare gli effetti negativi (gonfiore) causati dall'eccessivo assorbimento di sodio.