

29 MARZO 2016
Anno XXIX N.14
WWW.DONNAMODERNA.COM

DONNA MODERNA

IL SETTIMANALE CHE TI FACILITA LA VITA

Michela Coppa,
32 anni, conduttrice tv,
di Milano.

**aiuto,
mi hanno
rubato
l'identità
digitale**

**la prossima
in copertina
puoi
essere tu**

DONNEVERE.
DONNAMODERNA.
COM

dalla quiche al dolce
**LE MINI PORZIONI
CHE PIACCIONO A TUTTI**

**palestra addio
IL WORKOUT
DI PRIMAVERA
È AL PARCO**

**PERCHÉ IN
ITALIA È COSÌ
DIFFICILE
ADOTTARE UN
BAMBINO?**
l'inchiesta
di Donna Moderna

8 buoni motivi
per farti
**una maschera
di bellezza**

rosa e azzurro
I COLORI DELLA
NUOVA MODA



9 771120 502002

€1,50 **MONDADORI**

Piùchi Italiane spa - Sped. in A.P. D.L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona
AUSTRIA € 4,00 - BELGIO € 3,70 - CANADA CAD 7,50 - CANTON TICINO CHF € 4,30
FRANCIA € 3,90 - GERMANIA € 4,50 - LUSSEMBURGO € 4,00 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00
SPAGNA € 4,00 - SVIZZERA CHF 4,40 - UK GBP 3,49 - USA \$ 6,99

E SE FOSSI UNA FALSA MAGRA?

C'è un grasso che non si vede ma che è più pericoloso degli odiati rotolini. Scopri se ce l'hai e le strategie per smaltirlo.

di CHICCA BELLONI scrivile a dminforma@mondadori.it

Sei milioni di italiani sono grassi, ma non lo sanno. Perché la bilancia, lo specchio e gli abiti non lo dicono. «**Succede che l'adipe si accumuli dove non si vede: non sui fianchi, le cosce, la pancia, ma nella cavità addominale, intorno all'intestino e al fegato**» spiega il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'alimentazione a Milano. Magari la pancetta si intravede appena tra i vestiti, eppure sotto la pelle il grasso abbonda. Con conseguenze non rassicuranti. «I dati ci dicono che il grasso viscerale interferisce con il metabolismo» aggiunge l'esperto. «E aumenta di 4 o 5 volte le probabilità di sviluppare il diabete, oltre a raddoppiare il rischio di ictus o infarto». Ecco allora come capire se sei a rischio e come correre ai ripari.

1 Fai da sola questo test

Dimenticati il BMI, l'indice di massa corporea. Nel 18% dei casi, dice un'indagine dei Centers for disease control americani, sbaglia, perché non tiene conto della distribuzione della massa grassa. «**USA IL METRO PER MISURARTI LA CIRCONFERENZA DELLA VITA** appena sopra le ossa delle anche e fallo la mattina a digiuno: dovrebbe essere inferiore a 80 cm se sei una donna (sopra gli 88 scatta un vero campanello d'allarme); 94 è il limite per gli uomini». Altri indizi li puoi ricavare dalle analisi del sangue: «Se trigliceridi e glicemia sono nella norma, ma vicini ai limiti superiori, e se l'Hdl, il colesterolo buono, è basso, allora è il caso di chiedere al medico di fare altri esami per verificare che il metabolismo dei grassi e degli zuccheri funzioni» aggiunge il professor Sorrentino.



Per dimagrire davvero, leggi *Grassi dentro: perdi la pancia, allunga la vita*, di Nicola Sorrentino (Mondadori, 16,90 euro). Scoprirai come individuare il grasso addominale e come fare per eliminarlo con l'attività fisica e una dieta di trenta giorni, che troverai nel libro, con ricette facili e gustose.

2 Aiuta la tua flora intestinale

Per ritornare in forma, dentro e fuori, occorre rimettere in equilibrio due organi che svolgono un ruolo fondamentale nel nostro corpo: l'intestino e il fegato. «**Quando la flora batterica funziona a dovere, i batteri fanno fermentare i polisaccaridi, e producono sostanze che aiutano a prevenire l'accumulo di grassi e la resistenza all'insulina.** Se però la flora è alterata, anche l'attività di fermentazione si modifica e rallenta il metabolismo» aggiunge Sorrentino. Con l'alimentazione si può fare molto: in 24 ore i cibi possono cambiare la composizione della flora intestinale. Via libera, quindi, a verdura, cereali integrali, legumi, pesce. E sì ai probiotici, uno al giorno.

3 Tieni in forma il fegato

L'accumulo di grasso nelle cellule epatiche, il cosiddetto fegato grasso è associato all'obesità, al diabete e alla sindrome metabolica, caratterizzata da alti valori di trigliceridi, di colesterolo cattivo e basso livello di Hdl (il colesterolo buono). **A FAR INGRASSARE IL FEGATO SONO L'APPORTO ECCESSIVO DI CALORIE E IL CONSUMO DI GRASSI SATURI** come quelli contenuti nel burro o nei formaggi, che vanno ridotti al minimo. Stesso discorso per gli zuccheri che trovi nella frutta, nei prodotti dolciari e nelle bibite. Per far dimagrire il fegato è fondamentale anche l'attività fisica: l'esercizio aerobico, 3-4 volte la settimana, abbassa i livelli di infiammazione epatica, migliora il metabolismo dei grassi e riduce il grasso viscerale.

4 Bevi acqua fresca

Bere aiuta il fegato a disintossicarsi e l'intestino a funzionare meglio. L'acqua fa dimagrire dentro e fuori. Se la bevi fresca prima di mangiare attivi la termogenesi, il meccanismo con cui il nostro corpo riporta l'acqua a 37 gradi: è una vera scossa al metabolismo. Non solo. Dà senso di sazietà e idrata i muscoli. **La quantità ideale? 10 bicchieri al giorno, due prima di colazione, due prima di pranzo e due prima di cena; gli altri quattro li puoi distribuire nell'arco della giornata**. E a tavola via libera a verdura, cereali integrali, legumi e pesce; poca carne, meglio bianca, olio d'oliva extravergine. «Occhio alla frutta: meglio non esagerare perché è ricca di zuccheri semplici; alternala piuttosto ai frutti in guscio, come noci, mandorle e nocciole» conclude l'esperto.