

L'angolo di Nicola Sorrentino



Verso i quarant'anni gli uomini ingrassano più delle donne. Con piccoli accorgimenti, però, si può migliorare

PER ELIMINARE LA PANCETTA BASTA POCO

Sono vicino ai quarant'anni e ultimamente si è evidenziato un fenomeno che mi dicono comune agli uomini della mia età: la famigerata pancetta. Mi curo poco e non faccio ginnastica. Mia moglie, invece, pur avendo la mia stessa età si mantiene fisicamente in forma. Come mai?

Luca da Gorizia



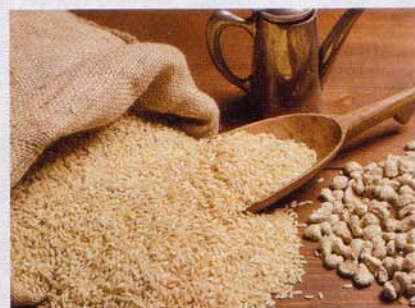
Carissimo Luca, lo scorso anno si è svolto il congresso mondiale sulla salute dell'uomo. Sono intervenuti medici di molte specializzazioni, dietologi e personal trainer compresi. I risultati emersi hanno sottolineato che l'uomo rispetto alla donna si cura poco, non prende medicine, mangia male, fa poco moto e ha un rapporto meno equilibrato con il proprio corpo. Verso i quarant'anni gli uomini in soprappeso sono il doppio delle donne e si evidenzia il problema della pancetta. Va detto, però, che il grasso si accumula diversamente tra i due sessi. La donna tende ad accumularlo sui fianchi e sulle cosce: questo tipo di grasso non è patologico. Nell'uomo, al contrario, può essere considerato pericoloso, perché si localizza a livello viscerale, nella pancia. Un metodo veloce per valutare il rischio cardiovascolare è quello di misurare la circonferenza della vita. I valori da non superare sono 88 cm per la donna e 102 cm per l'uomo. Faccia attività fisica e cambi il suo stile di vita.

PIÙ

IN BREVE

IL RISO INTEGRALE CONTRO IL DIABETE DUE

Chi preferisce il riso integrale a quello raffinato ha meno probabilità di ammalarsi di diabete di tipo due. A dimostrarlo è una ricerca svolta dall'Università di Harvard, che ha coinvolto quasi 200mila persone e i cui risultati sono stati pubblicati su "Archives of internal medicine".



MANGIARE A CASA DEI GENITORI FA BENE

Mangiare a casa insieme ai genitori e fare largo consumo di verdure aiuterebbe i bambini a non ingrassare. È questa la conclusione cui è giunto uno studio della Harokopio University di Atene. Le verdure, infatti, hanno poche calorie e saziano in fretta e spesso, quando ci si siede a tavola con i genitori, il menu è sano.



NON TUTTE LE ACQUE SONO UGUALI

L'acqua frizzante è molto diversa da quella naturale. E, se secondo alcuni studi, sarebbe d'aiuto alle persone che hanno una digestione lenta, secondo altre ricerche, invece, avrebbe alcune controindicazioni per chi soffre di ipersecrezione acida.