

NEL WEEKEND SI MANGIA DI PIÙ, ALL'INIZIO DELLA SETTIMANA SI TIRA LA CINGHIA: ECCO PERCHÉ IN QUEL GIORNO IL RESPONSO È PIÙ VERITIERO. «MA SE ESAGERATE IL MARTEDÌ, RIMANDATE», DICE L'ESPERTO



**UN SORRISO: È ANDATA BENE**

Una ragazza controlla il peso e sorride: il responso è positivo, linea perfetta! Secondo gli esperti, salire una volta a settimana sulla bilancia aiuta a non ingrassare: al minimo aumento si può infatti correre subito ai ripari.

**È mercoledì?  
ALLORA MI PESO**





**IL TÈ CONTRO GLI STRAVIZI**  
 «Bere una tazza di tè verde», secondo il dietologo Nicola Sorrentino, «serve a compensare eventuali eccessi alimentari e alcolici».

di Paola Occhipinti

**P**esarsi spesso, meglio se di mercoledì. È la conclusione cui sono giunti alcuni ricercatori finlandesi della Tampere University of Technology, dopo aver esaminato una quarantina di persone in sovrappeso. Il motivo è che in quel giorno il peso è meno suscettibile di oscillazioni e quindi più rappresentativo della realtà; non lo è, per esempio, nel weekend, quando generalmente si sgarra perché si va fuori a cena o si è invitati al pranzo domeni-

ca. Pesarsi in modo sistematico, sottolineano i ricercatori, aiuta a raggiungere l'obiettivo, mentre se si lascia passare troppo tempo tra un controllo e l'altro si tende a ingrassare. Come spiega Elina Helander, coordinatrice della ricerca, se non ci si pesa per più di sei giorni l'ago della bilancia risale. E più tempo passa fra una pesata e l'altra, più si tende a riprendere chili.

Insomma, monitorare il proprio peso è fondamentale perché ci dà la possibilità di correre eventualmente ai ripari. Dello stesso avviso è il dietologo Nicola Sorrentino: «È giusto salire sulla bilancia il mercoledì, il giorno che fornisce il peso medio più realistico. Se, infatti, una persona si mette a dieta è probabile che i peccati di gola li faccia nel fine settimana e che il lunedì e il martedì adotti un'alimentazione restrittiva. Fondamentale, però, è anche ricordarsi di pesarsi sempre al mattino, a digiuno, e sulla stessa bi-

lancia. E se per caso si è esagerato proprio di martedì, allora conviene rimandare il controllo al giovedì».

Non è invece necessario, come spiega lo studio finlandese, pesarsi quotidianamente, perché un controllo così severo potrebbe creare insoddisfazione se il peso non scende per un paio di giorni. «Dobbiamo dare tempo al nostro corpo di perdere quel chilo di troppo e di solito il risultato si vede proprio dopo sette giorni». Per avere buoni risultati è sufficiente adottare qualche accorgimento furb. Spiega Sorrentino: «Il primo è muoversi. Non è necessario andare in palestra, ma anche solo fare le scale di casa su e giù ogni giorno, per almeno dieci minuti, fa bruciare quasi 200 calorie. Il secondo è bere un bicchiere d'acqua fredda prima dei pasti principali, che per il suo effetto termogenico innalza il metabolismo del 30 per cento, facendoci consumare più calorie». E quando si va in un locale? «A un aperitivo è meglio bere un bicchiere di vino o di birra piuttosto che un cocktail alla frutta pieno di zucchero. A cena, alla pizza margherita preferiamo la marinara e invece del dolce a base di creme scegliamo il sorbetto».

Agli stravizi del weekend come si reagisce? «Se esageriamo con cibo e vino, la mattina dopo compensiamo con l'acqua e il tè verde, che grazie ai polifenoli agisce sulle riserve di grasso stimolando l'adrenalina e incrementando la combustione dei grassi. Poi beviamo un centrifugato di verdura e, se ne abbiamo voglia, anche un caffè. A pranzo possiamo preparare un piatto di shirataki (*noodles*), gli spaghetti asiatici, reperibili nei supermercati, a bassissimo contenuto di carboidrati e di calorie, che grazie al glucomannano, una fibra che si gonfia nello stomaco, provocano sazietà. Se siamo fuori casa, meglio un panino con prosciutto sgrassato o salmone affumicato piuttosto che la classica insalatona mista tipo "nizzarda", una vera e propria bomba calorica».

## UNA MANO ARRIVA ANCHE DA PEPERONCINO & C.

### LE SPEZIE, BRUCIAGRASSI NATURALI

**P**er dare una sferzata al metabolismo le spezie sono buone alleate e, a meno che non ci siano problemi di stomaco, sono consigliate per tenere in equilibrio il peso corporeo. Gli studiosi in questo campo confermano, per esempio, che il calore generato dal peperoncino aumenta il metabolismo basale (ciò che si consuma a riposo) e agisce

sulle riserve di grasso. Anche il cardamomo è una pianta termogenica, che aiuta cioè ad accelerare il metabolismo, così come il curry ha la particolarità di scovare i grassi e le tossine, riducendo i depositi di

grasso nel corpo. L'aglio contiene l'anti-batterico allicina e composti di zolfo, che aiutano a ridurre il colesterolo e i grassi malsani, rendendolo un efficace alimento brucia-grassi.

