

# IL PROFILO GIUSTO

Le donne magre sono le più invidiate: **FISICO ASCIUTTO**, abiti che cadono a pennello... Ma anche loro possono avere un punto debole: la pancetta. Che lo specchio rivela sempre. Senza pietà  
di **Nicoletta Civardi**

A

Anna ha 34 anni, porta la 42, segue un'alimentazione molto rigorosa e svolge un'attività fisica intensa. Ma la pancia non se ne va. E il mal di schiena neppure. Anche Sara, giovane mamma, a distanza di due anni dal parto ha recuperato la forma fisica, ma l'addome è rimasto "voluminoso"...

«Non si tratta di casi isolati o di grasso» spiega

Antonio Darecchio, specialista in Chirurgia robotica alla Clinica Columbus di Milano, ma anche a Roma e a Montecarlo. «Bensì di diastasi addominale, la separazione dei muscoli retti dell'addome, che spesso avviene dopo una gravidanza o in soggetti molto magri: con la mia équipe, sono stato il primo in Italia ad operare con questo tipo di metodica, e si tratta di circa 280 casi l'anno. Mi capita spesso di assistere a scene in cui i familiari pensano a un capriccio estetico, a una scusa per rimettersi in forma in vista della "prova bikini". Invece, non si tratta esclusivamente di una questione di linea, quanto invece, e soprattutto, di salute» continua il dottor Darecchio.

## ATTENTE AI QUEI SINTOMI

Quali sono i campanelli d'allarme? Gonfiore dopo pranzo, dolore alla schiena e instabilità della colonna vertebrale (i muscoli dorsali prevalgono sugli addominali, modificando la postura). E, di volta in volta, qualche altro spiacevole inconveniente, dice lo specialista: «La soluzione è quella di **ripristinare l'anatomia originale**, riportando i muscoli addominali nella loro sede».


## PRECISO COME UN ROBOT

«Questo è possibile grazie alla strumentazione robotica di ultima generazione, e il Robot Da Vinci è il più evoluto nella chirurgia miniinvasiva: il chirurgo opera utilizzando **appositi strumenti miniaturizzati** e un visore tridimensionale attraverso tre forellini di 8 millimetri. Il risultato estetico è di gran lunga superiore se confrontato agli inestetismi dopo un'addominoplastica tradizionale: la pancia ritorna piatta (non si distende più dopo i pasti) e l'ombelico riprende la sua forma originale. Introflesso, naturale e senza cicatrici». E il decorso post operatorio? «Tre cerottini da non toccare per una settimana» conclude Darecchio. «Nessun drenaggio né punti di sutura da rimuovere. Si ritorna a una vita normale in sette giorni. Si può riprendere subito qualsiasi attività fisica, e il risultato è stabile e definitivo». Info: [internationalherniacare.com](http://internationalherniacare.com)

## IN TENSIONE

«Essere magri ma con la "pancetta" diventa un indicatore importante del nostro stato di salute» spiega il **professor Nicola Sorrentino**, specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica. «Ne parlo nel mio ultimo libro *Siamo gonfi non siamo grassi* (Mondadori): è quella sensazione di tensione che interessa tutta la pancia, dalla bocca dello stomaco fin sotto l'ombelico».





**ELIMINARE  
IL SUPERFLUO**

Alimentazione  
equilibrata, attività fisica  
(aerobica e pesi)  
e muscoli addominali  
sempre contratti, anche  
alla scrivania.

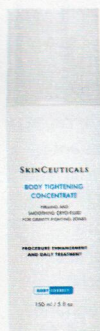
Ci guadagna  
la schiena e l'addome  
fa una ginnastica  
dolce, ma efficace.

**CI VORREBBE  
L'HULA HOOP**

Spopolava tra le ragazze  
negli anni Cinquanta.  
Ci si divertiva e il risultato  
era un vitino da "vespa".  
Funziona ancora:  
oggi ci sono corsi in  
palestra e tutorial  
in rete che insegnano,  
a tempo di musica,  
tutte le mosse  
dell'hula hoop.



## Circonferenza perfetta



**Body Tightening Concentrate** rassoda pancia, fianchi, glutei e braccia. È una lozione leggera che regala una pelle elastica e rassodata. SkinCeuticals 81 €.



**Ananas Cell Crema Pancia e Fianchi Superattiva** contrasta gli inestetismi cutanei. L'Erbolario 22,40 €.



**Defence Body Crema Rassodante** antietà svolge un'azione mirata su pancia, interno gambe e braccia. BioNike 35,90 €, in farmacia.



**Crema Pancia e Fianchi Lipolifting**, con caffeina, stimola il rapido metabolismo dei grassi e dona tonicità alla pelle. Biopoint 9,90 €.

## MISURA IL GIROVITA

Dice l'esperto: «Questo disturbo aumenta subito dopo i pasti, ci costringe a slacciare i bottoni di gonne e pantaloni e non sparisce neanche a digiuno. È un disagio diffuso - noi lo chiamiamo **gonfiore funzionale** - che colpisce quasi un terzo della popolazione, uomini e donne di tutte le età (e la menopausa può influire, con il calo di ormoni che porta le donne a consolarsi con il cibo). Può verificarsi da solo o in associazione ad altri sintomi gastrointestinali (meteorismo, nausea, irregolarità intestinale) o sistemico (mal di testa, stanchezza)».

### “STRINGERE LA CINGHIA”

«Ma c'è anche un altro elemento potenzialmente pericoloso: il grasso addominale», continua il professor Sorrentino. «La prova del nove è la misura del girovita: 80 centimetri per le donne e 94 per l'uomo. Se i numeri sono più alti, occorre “stringere la cinghia”, perché la presenza di questo grasso (che si deposita nella cavità addominale, attorno all'intestino, al pancreas, al fegato e al cuore) aumenta il rischio di patologie metaboliche (insulino-resistenza e diabete di tipo 2) e cardio-vascolari (infarto e ictus), che possono causare seri problemi di salute».

### DIMMI COSA MANGI

Le cause di pancette e gonfiore? «Comportamenti sbagliati, che aumentano la quantità di gas nello stomaco» dice il professor Sorrentino. «Mangiare velocemente e voracemente, assumere bevande gasate (soprattutto con la cannuccia) e alcoliche. E poi, no a chewing gum e caramelle.

Ma ci sono anche **gli alimenti nemici** che causano il gonfiore addominale, come i cibi grassi, quelli ad alto contenuto di fibre, i latticini e i cosiddetti Fodmap (acronimo che definisce i cibi che provocano gonfiore come ceci, fagioli e lenticchie, frutta secca, verze e cavoli, grano e frumento...). Sono nostri alleati, invece, mandorle, noci e pinoli, olio extravergine d'oliva, aceto e salsa di soia. E poi, parmigiano, pecorino, tofu e feta, riso, mais, avena, grano saraceno, quinoa, amaranto e miglio, soia e piselli, spezie varie, uova, vino (ma solo un bicchiere)».

### UN AIUTO IN PIÙ

E gli integratori? «Alcuni di questi, come i probiotici, possono regolarizzare le funzioni digestive e promuovere lo sgonfiamento», conclude il professor Sorrentino. «E per “buttare” giù la pancia, non si può prescindere da un'alimentazione equilibrata e un'attività fisica adatta: esercizio aerobico (corsa o camminata veloce, per esempio, di circa 18 chilometri la settimana), alternandolo a sessioni per il mantenimento del tono muscolare (perfetti i pesi)».

## In linea, più snelle



**Crema Rassodante Snellente**: con Perfect Body Complex ed estratto di Ippocastano rimodella la linea. Pupa 33 €.



**Somatoline Cosmetic Pancia e Fianchi**: un concentrato di principi attivi cosmetici che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso. 49,90 €.



**Sensai Cellular Performance Body Firming Emulsion**, formula speciale che rende elastici e compatti fianchi e girovita. 107 €.



**Trattamento-Patch Rimodella pancia e fianchi** ridisegna il girovita, tonifica e rassoda. I principi attivi vengono rilasciati per 8 ore. Collistar 33,60 €, 8 pz.