

*Sviluppare la mente e perdere peso
(Sola per adulti)*

Vincenzo Sessa



***Come ho perso 10 kg
in un mese: ridurre lo
stomaco e
manipolazione mentale***

*Guida alla manipolazione
mentale*

Vincenzo Sessa

Copyright © 2013 Vincenzo Sessa

Tutti i diritti riservati

PREFAZIONE

Mi chiamo Vincenzo Sessa e nella vita sono un Ingegnere, il calcolo e il ragionamento sono le mie ragioni di vita mentre lo sport e la forma fisica rappresentano le mie passioni.

Non sono un nutrizionista né un medico quindi non è mio intento consigliare prodotti o imporre delle diete: il mio obiettivo è di esporre le mie tecniche e ciò che ho imparato in tanti anni.

La matematica è il mio lavoro, è per

questo che da tempo considero il corpo umano come “una macchina perfetta”, in grado di reagire ad ogni azione in maniera altrettanto perfetta.

Prima di descrivere il mio percorso ritengo doveroso fare delle precisazioni: tutto ciò che io ho scoperto riguardo all'alimentazione, alle diete e agli esercizi fisici, hanno avuto innanzitutto come base la giusta convinzione nell'obiettivo da raggiungere.

Buona lettura.

Sommario

COME HO PERSO 10 KG IN UN MESE

COMBATTERE LA RITENZIONE IDRICA

LIFTING NATURALE

ATTIVITA' FISICA

L'INCUBO STEROIDI

INTEGRATORI ALIMENTARI

MANIPOLAZIONE MENTALE

CONCLUSIONI

-

COME HO PERSO 10 KG IN UN MESE

Avevo 22 anni quando decisi di dare una svolta alla mia vita: mi vedevo grasso, mi sentivo gonfio e ogni volta che un amico mi scattava una foto era per me un momento di imbarazzo. Decisi così di cambiare innanzitutto il mio stile di vita ma capii che senza conoscere la causa del mio sovrappeso o avendo poche conoscenze su come intraprendere una dieta e non ricevendo il minimo appoggio da familiari e amici era per me impossibile. Posso dire con certezza che il primo passo fondamentale nella giusta direzione fu la mia convinzione: ero

praticamente da solo con il mio corpo, troppo orgoglioso di chiedere aiuto a qualcuno e troppo diffidente verso dietologi o finti medici il cui primario intento resta sempre il guadagno e non l'aiuto concreto. Non sembrava per me così complicato quindi con un approccio rigoroso individuai causa, azione e obiettivo.

Causa

Ovviamente il motivo per cui ero in sovrappeso di ben 14 kg, non soffrendo di particolari patologie, era un'alimentazione sbagliata, troppo calorica e poco equilibrata, combinata a una totale mancanza di attività fisica. In maniera molto elementare,

immagazzinavo ogni giorno più calorie di quanto il mio corpo ne era in grado di bruciare con le quotidiane attività a cui ero abituato. Il primo alimento su cui mi focalizzai fu il pane, e successivamente la pasta, per me irrinunciabili e necessari ma la mia dieta richiedeva inevitabilmente un consumo controllato. In tabella, al peso in grammi di questi due alimenti è associato il contenuto calorico indicativo.

	Peso (g)	Calorie (kcal)
Pasta in bianco senza	80	280

condimenti

Pasta al pomodoro	80	449
Pane comune	20 (una fetta)	55
Rosetta	90	242
Panino al prosciutto	100	350

Un uomo di corporatura media, secondo le fonti scientifiche più comuni, deve assumere circa 2000 calorie (1800 una donna) per svolgere le normali funzioni quotidiane, quali quelle vitali (respirare,

muoversi, battito cardiaco ecc ...) e non vitali (andare a lavoro, camminare, parlare, studiare ecc ...). Un tipico pranzo italiano, o per lo meno meridionale, prevede un piatto di pasta col pomodoro o diversamente condito, 2/3 fette di pane e un secondo piatto con un contenuto di almeno 500 calorie, per un totale di oltre 1000 calorie.

Sommando a tale cifra le calorie derivanti da un'abbondante colazione, necessaria per affrontare una giornata di lavoro o di studio, e quelle della cena, è evidente che la maggior parte delle persone assume più calorie rispetto a quante ne servono durante la giornata. Non si tratta di una scoperta ma di un

dato di fatto: c'è chi inoltre vive delle giornate particolarmente stressanti, o peggio si trova in uno stato depressivo e tutto ciò, per la maggior parte delle persone si traduce in un maggiore e incontrollato consumo di calorie.

Ingrassare o essere obesi è un problema molto comune e in continua crescita soprattutto tra i giovani, non va sottovalutato poiché è la causa principale di svariate altre patologie ben più gravi di un semplice aspetto fisico poco gradevole allo specchio. Quindi ritornando al percorso da me intrapreso, il primo passo fondamentale era ridurre il numero totale di calorie che assumevo durante l'arco della giornata. Conclusione troppo ovvia e di indubbia

realizzazione dal momento che il mio problema principale era che “adoravo il cibo e amavo mangiare!” Convinto però di volerci riuscire, lessi a tal proposito, una serie di ricerche scientifiche che cambiò letteralmente il mio modo di relazionarmi con il cibo. Ne riporto i punti salienti, tratti dal sito newsfood.com.

Una ricerca del St. Luke Hospital e della Columbia University ha deciso di mettere alla prova un'importante affermazione: “Mangiando di meno si diventa magri poiché lo stomaco si chiude”.

Gli studiosi hanno reclutato dei volontari obesi (uomini e donne),

dividendoli in 2 gruppi: un primo gruppo che mangiava liberamente, e l'altro invece è stato messo a dieta molto ristretta, con meno di 1000 calorie al giorno. Nel frattempo, la capacità del loro stomaco veniva testata tramite palloncini di lattice. I risultati hanno detto che i soggetti del secondo gruppo erano stati colpiti da riduzione della capacità gastrica: tra il 27% e il 36% in meno. Al contrario, i volontari del gruppo di controllo non avevano riscontrato nessuna riduzione. Inoltre, è apparso evidente che in realtà non era la ridotta assunzione di cibo a restringere lo stomaco, ma il ridotto apporto calorico.

Secondo una differente ricerca diretta dal New York Obesity Research Center e pubblicata da “Publmed”, i mangiatori compulsivi studiati mostravano una maggiore capacità dello stomaco di quella riscontrata in individui obesi di uguale età e peso.

Per gli scienziati coinvolti, questa era la dimostrazione che l’assunzione anche saltuaria di pasti di grandi dimensioni può modificare la capacità dello stomaco.

Dal mio punto di vista, queste ricerche apparivano abbastanza banali dal momento che chiunque, non necessariamente scienziato, capisce che mangiando di meno si dimagrisce e lo

stomaco si riduce. Il mio obiettivo era di ottenere gli stessi risultati (dimagrire e ridurre le dimensioni dello stomaco) senza però avere limiti particolari su ciò che mangiavo o sul mio stile di vita in generale. E' scontato dire che ovviamente furono necessarie alcune rinunce altrimenti sarebbe stato impossibile ottenere un risultato così eclatante (circa 10 Kg in un mese) e ve ne elenco alcune:

- Elimina le bevande gassate;
- Elimina lo zucchero nel caffè o qualsiasi altra bevanda che consumavo quotidianamente;
- Rinuncia alle grandi "abbuffate";

- Limitai il consumo di pizza ad una volta su 2 settimane;
- Eliminaai totalmente il sale dalla mia dieta.

Questi furono i primi passi da cui iniziaai, successivamente adottai una tecnica che risultò decisiva nel mio percorso di dimagrimento. In quel periodo ero uno studente universitario, avevo una completa libertà riguardo a ciò che intendevo mangiare ma soprattutto riguardo agli orari del mio pranzo o della mia cena. Ciò che feci fu particolarmente semplice: ogni giorno pranzavo un'ora più tardi.

Il primo giorno pranzavo alle 13:00, il secondo alle 14:00, il terzo alle 15:00 e

così via. Dopo circa una settimana potevo trarre queste conclusioni:

1. Avevo saltato un pranzo;
2. Avevo inevitabilmente diminuito le dimensioni dello stomaco poiché avevo assunto (su 7 giorni) meno calorie;
3. Avevo mangiato sempre di meno a cena, beneficiandone con un sonno migliore;
4. Cosa più importante: avevo perso 2 Kg in una settimana!

Quest'ultimo punto fu per me una scoperta e mi diede lo stimolo necessario per proseguire sulla mia strada sapendo comunque che nei primi giorni generalmente si registra un calo di

peso improvviso dovuto
all'eliminazione dei liquidi.

Generalmente la Domenica
interrompevo la serie facendo comunque
attenzione a ciò che mangiavo per poi
riprenderla il giorno successivo.

Dopo qualche settimana notai che
anziché focalizzarmi sull'ora di ritardo
tra il pranzo del giorno prima e quello
del giorno dopo, ciò che davvero era
importante per questa tecnica era:
mangiare ogni giorno dopo aver
avvertito i cosiddetti “rumori all'interno
dello stomaco”.

I rumori allo stomaco non vanno confusi
con i “crampi allo stomaco”.
Lo stomaco in particolare, è un organo

delicato, al cui malessere concorrono molteplici fattori, sia psicogeni che patogeni. Con il termine crampo si indica un sintomo doloroso che può essere trafittivo e manifestarsi sotto forma di spasmo, spesso associato ad acidità, aerofagia e dilatazione delle pareti gastriche. I rumori invece sono in genere associati alla fame: tutto dipende dalla peristalsi, quella fase del processo digestivo durante cui diverse ondate di contrazioni muscolari spingono il cibo ingerito dallo stomaco giù verso l'intestino, e ancora oltre. Nel corso della peristalsi, l'apparato gastrointestinale secerne anche succhi gastrici e altri liquidi che formano,

insieme con il cibo via via in fase di digestione, il chimo. È assolutamente normale che, in questo processo finiscano racchiusi anche gas e aria. E sono proprio loro i responsabili di quel brontolare dello stomaco.

Ma allora, perché certe volte lo stomaco fa rumore anche se siamo a stomaco vuoto? Circa due ore dopo aver mangiato, il nostro organismo produce ormoni che invia come segnale di appetito al cervello. Questo a sua volta spedisce allo stomaco un segnale per far partire la peristalsi, che servirà a ripulire l'apparato digerente da eventuali residui di cibo ancora presenti. Se non ce ne sono, resteranno

soprattutto aria e gas che provocheranno, dunque, quei rumori tanto imbarazzanti. Per questo motivo è assolutamente necessario pranzare dopo aver avvertito tali rumori poiché il cibo che si ingerisce andrà ad occupare uno stomaco ripulito ma soprattutto ridotto nelle dimensioni. Il senso di sazietà o di fame sono strettamente correlati a tali dimensioni, se si riesce ogni giorno a ridurre, anche se di pochissimo, le pareti che delimitano lo stomaco, istintivamente e in maniera del tutto naturale, assorbiremo sempre meno cibo e quindi meno calorie. Indirettamente stavo adottando questa tecnica (ritardando l'ora del pranzo) che mi ha condotto ad avere risultati sbalorditivi.

E' da sottolineare che le prime settimane fu per me davvero dura, c'erano giorni in cui era particolarmente difficile aspettare il "rumore" allo stomaco prima di pranzare. Per questo motivo adottavo delle tecniche. Premetto che alcune di esse le consiglio calorosamente altre invece le riporto soltanto poiché come da titolo, il mio intento, nello scrivere questo libro, è quello di raccontare la MIA esperienza che mi ha condotto a perdere 10 Kg in un mese; il mio intento non è di sostituire le mie tecniche con le diete o i consigli che un medico o qualsiasi altra persona più competente potrebbe fornire. Allo scopo di resistere più

tempo possibile, riempio il mio stomaco con acqua o caffè; ricordo che durante quel mese consumavo più di 5/6 caffè e oltre 3 litri di acqua. Cercavo qualsiasi soluzione che mi togliesse dalla mente quell'irresistibile senso di fame: se mi capitava di essere all'università, mi concentravo sui corsi o sullo studio ma per tenermi focalizzato mi aiutavo con qualche bevanda energetica; stesso discorso se mi capitava di essere a lavoro. Quando invece era a casa ad oziare, sfuggivo alla fame con una passeggiata oppure leggevo un libro o mi mettevo a studiare, o anche mi concentravo su un gioco da pc o da tavola; chiamavo un amico al cellulare, uscivo per fare compere,

facevo dei lavoretti in casa, mi guardavo un film... insomma cercavo qualsiasi cosa o attività che mi consentisse di stare lontano dal cibo fino a che non avessi avvertito quei fatidici “rumori allo stomaco”. Quando finalmente pranzavo, non avevo particolari limiti sulle pietanze o sui condimenti; ciò a cui facevo attenzione era di fermarmi quando la mia sazietà era ormai appagata, mai andai oltre! Oltre a ciò, eliminai del tutto le bevande gassate sia per l'eccessivo apporto calorico sia perché all'interno dello stomaco, i gas operano una pressione di dilatazione sulle pareti che può annullare tutti i sacrifici fatti. La mia dieta era piuttosto

varia, ed è il consiglio che dottori e dietologi offrono da secoli: una colazione abbondante a base di marmellata e fette biscottate; un pranzo costituito da un primo (generalmente pasta condita a piacere) e un secondo a base di pesce o carne. Se a pranzo consumavo la pasta, mangiavo pane solo a cena o viceversa. Lo scopo quindi era di mangiare senza particolari limiti, operando sulle fasce d'orario con l'obiettivo di ridurre le dimensioni dello stomaco e via via limitare la quantità di cibo che appagasse il mio senso di sazietà. Prima di sedermi a tavola ero solito praticare, a tale scopo, un esercizio: poggiavo le mani sullo stomaco, espiravo ed inspiravo

forzatamente comprimendo sempre più l'addome durante l'atto. Prolungavo l'esercizio per più tempo possibile e mi spingevo oltre nei giorni successivi: tale tecnica è in grado di allenare la fascia interna dell'addome comprimendo le pareti dello stomaco; ovviamente non è miracolosa ma rappresenta un valido contributo. Quest'esercizio risulta davvero utile nel caso venga eseguito pochi minuti prima di mangiare così come mi risultò utile bere due bicchieri d'acqua poco prima del pranzo e successivamente mangiare in maniera molto lenta. Una recente ricerca ha infatti scoperto che mangiando velocemente, il cervello, trovandosi in

uno stato di sovraccarico dovuto ai continui impulsi inviati dallo stomaco e viceversa, segnala allo stesso di voler mangiare di più, oltrepassando il senso di sazietà.

Nelle diete, a mio parere, ciò che determina il dimagrimento non sono tanto i cibi in sé ma le quantità e le combinazioni sbagliate, ad esempio pasta e pane o tanti altri abbinamenti scorretti. Indipendentemente dal tipo di dieta che si sceglie, il mio sistema era quello di conteggiare tutte le calorie che assorbivo, alcune volte anche in maniera imbarazzante, per due motivi: innanzitutto cercare di non superare il limite delle 2000 calorie giornaliere

(cifra derivante dalla mia altezza e peso) e poi per avere sempre un controllo sui cibi che consumavo. E fu in quel momento che imparai a mangiare, notai che a parità di peso o di “marca” un certo tipo di alimento offriva un contenuto calorico maggiore o minore, oppure erano in esso presenti sostanze dannose come additivi e derivati. Navigando su internet e sperimentando in prima persona, feci una lista dei cibi da evitare, non necessariamente a scopo di dimagrimento, ma per preservare il mio corpo da alimenti potenzialmente dannosi a lungo termine. Sono stato sempre tormentato dall’idea che il paese in cui vivo (l’Italia) non abbia seri controlli sui cibi che importa o esporta

da o verso altri Paesi: l'eccessiva industrializzazione, i mancati controlli sull'inquinamento, le discariche abusive o la coltivazione con fertilizzanti e pesticidi sono tossici per la salute umana, e più passano gl'anni maggiormente siamo esposti a tanti pericoli. Sono stato sempre convinto che la causa principale di una delle più letali malattie dei nostri giorni (il cancro) sia il cibo: cibi contaminati o acqua ricca di metalli, consumata quotidianamente. Nello stesso tempo però, a mio avviso, la corretta alimentazione può essere l'arma per prevenirsi da questa malattia o addirittura combatterla. E' di recente

scoperta la cosiddetta alimentazione che crea un ambiente basico nel nostro organismo. Si tratta sostanzialmente di eliminare tutti quei cibi che creano “acidità” e di preferire quelli che invece, apparentemente acidi, creano un effetto contrario una volta digeriti. Sulla base di queste ricerche, l’alto livello di acidità nell’organismo crea un ambiente particolarmente favorevole alla nascita delle più letali malattie per l’uomo. Classico esempio è il succo di limone, acido quando lo si beve, ma alcalino una volta nello stomaco e cioè ristabilisce il PH a valori neutri o addirittura basici. Sulla base di questa mia convinzione, fu per me frequente il consumo regolare di tali alimenti come per esempio il kiwi.

Considero questo frutto un autentico aiuto che la madre terra offre all'uomo: ricco di vitamina C è quindi in grado di preservare da stati influenzali e febbrili, ha un'elevata capacità di ridurre il livello di acidità all'interno del nostro organismo e cosa non comune, scoperta su me stesso, è in grado di ridurre totalmente l'acne e di velocizzare la scomparsa dei segni che quest'ultima lascia sul viso e sul corpo. I cibi invece, che oltre a creare un ambiente acido, spingono ad ingrassare sono ad esempio i prodotti grassi: i formaggi stagionati, le carni grasse, il pesce grasso, gli insaccati, condimenti grassi, fritti, latticini, yogurt intero, latte intero e le

patate. Queste ultime sono a mio avviso da eliminare sia per l'elevato contenuto in carboidrati sia perché, come prodotto della terra, assorbono metalli in grande quantità come ad esempio il cromo, tossico per la salute umana.

Quelli che hanno un effetto opposto e quindi da preferire, sono i prodotti freschi e di stagione: frutta in abbondanza ma anche carni magre come il petto di pollo, pesci come la sogliola o comunque di piccola taglia in quanto quelli di taglia grossa (come per esempio il tonno) assorbono una grande quantità di metalli nel caso provengano da mari inquinati; bresaola, yogurt magro e latte parzialmente scremato.

Il latte, a mio avviso, è maggiormente consigliato in età giovanile e durante la crescita: chiusi i dischi ipofisari (cioè terminata la crescita), bere latte non ha più senso, le quantità nutritive che esso contiene sono fortemente legate ad una percentuale di grasso che inevitabilmente si accumula nel nostro corpo. Stesso discorso per la frutta molto zuccherina o lavorata con zuccheri aggiunti come le marmellate o come la banana e l'uva. La frutta e il dolce, possedendo zuccheri semplici, necessitano di passare rapidamente per lo stomaco. Se assunti a fine pasto, possono trattenersi troppo a lungo con fermentazione e produzione di gas (font.

My-personaltrainer.it). Questo in verità dovrebbe succedere solo in soggetti molto sensibili, se si ha l'accortezza di fare un piccolo pasto e soprattutto se non si assumono fritti. Ero solito attendere almeno 15 minuti prima di partire con la pietanza calorica (quindi: insalata, frutta, attendere 15 minuti, e poi salmone o [ricotta](#), ecc.). Durante il pranzo o la cena ero solito riempire gran parte dello stomaco con alimenti ad alto contenuto idrico e ridotto contenuto calorico, facendo precedere alla pietanza calorica vera e propria una ciotola abbondante di insalata mista (pomodoro, cetriolo, finocchio, sedano, e insalate verdi, ecc.) condita con olio extravergine di oliva o succo di limone.

Dopo questo piatto di verdure, consumavo almeno un paio di frutti con buccia (es.: due mele, una mela e una pera, un kiwi, due arance ecc.). Dopo di che partivo con la pietanza vera e propria (ad esempio una porzione di salmone al vapore con pane di segale, un piatto di lenticchie o di ceci, pasta con legumi, una porzione di ricotta vaccina con pane integrale ecc.). Se, a fine pasto non mi sentivo ancora a posto, riempio con altra frutta con buccia (es.: mele, arance, pere, ecc.) o due/tre noci.

Come accennato precedentemente, per raggiungere gli obiettivi previsti dalla dieta è necessario avere una buona

conoscenza delle cause del sovrappeso e maturare una giusta convinzione che porti ad un pensiero positivo. In generale se i chili di troppo non sono molti (3-4 al massimo) e sono dovuti essenzialmente ad abitudini alimentari sbagliate non è necessario rivolgersi a un medico. Basta individuare la dieta più adatta ai propri gusti e alle proprie abitudini. L'importante è non farsi attrarre da diete troppo drastiche, come potrebbe sembrare la mia, poiché possono essere sbilanciate, e ricordare che non bisogna dimagrire troppo in fretta, altrimenti il fisico non fa in tempo a registrare il cambiamento di peso e in poco tempo i chili ritornano. Perdere uno o 2 chili al mese, lasciando alla

mente il tempo di individuare e correggere gli errori alimentari, aiuta a non ingrassare più. Chi invece deve perdere molti chili, soffre di intolleranza agli alimenti o ha disturbi particolari farà bene a rivolgersi a uno specialista per stabilire una dieta adatta.

In conclusione, il mio consiglio è quello di intraprendere una dieta insieme ad un amico o familiare in maniera tale da darvi forza l'un l'altro e potervi controllare l'uno con l'altro; non intraprendere una dieta in periodi di depressione, stress o ansia poiché non farebbe altro che peggiorare la condizione fisica e psicologica.

Naturalmente vi chiedo di leggere con

spensieratezza ciò che ho raccontato, come precisato nella prefazione non sono un medico né un nutrizionista, racconto la mia esperienza e cosa ho fatto per dimagrire o controllare il mio peso.

COMBATTERE LA RITENZIONE IDRICA

La ritenzione idrica è un disturbo piuttosto diffuso che colpisce con diversa intensità milioni di persone, soprattutto donne.

All'origine del problema possono esistere gravi patologie come disfunzioni cardiache o renali, infiammazioni severe e reazioni allergiche.

Spesso però il principale responsabile della ritenzione idrica è uno stile di vita sbagliato, la cui semplice correzione può apportare notevoli benefici.

La ritenzione idrica sostanzialmente è il ristagno di liquidi: la mancata diuresi fa accumulare acqua nell'organismo soprattutto nella fascia addominale, alle caviglie, alle braccia ma anche al viso. Basti pensare alle borse sotto agli occhi, non sono altro che accumulo di acqua nella parte inferiore delle cavità oculari derivanti da una cattiva alimentazione e ad altri fattori come l'ereditarietà o lo stress. Un ulteriore fattore che aumenta l'incidenza della ritenzione idrica è l'uso o l'abuso di farmaci, che deriva dalla brutta abitudine che c'è al giorno d'oggi di risolvere qualsiasi malanno con l'uso di antibiotici, che esso sia un lieve mal di testa, raffreddore o

influenza, non è sempre necessario assumere medicinali. Essi infatti oltre ad aumentare i rischi, a lungo andare danneggiano l'organismo.

Il sale è il principale alimento che PEGGIORA visibilmente la ritenzione idrica. Il sale è un condimento, come tale non è necessario al nostro corpo, e ha come unico scopo quello di insaporire determinate pietanze.

Il sale da cucina è costituito da molecole di cloruro di sodio le quali tendono ad attrarre le molecole di acqua; ciò significa che una volta ingerito, il sale richiederà al nostro corpo molecole di acqua a cui legarsi (infatti la sete aumenta) per poi ristagnare nei tessuti

molli generando un gonfiore localizzato. Superata l'età giovanile mi sono ritrovato a combattere quest'odioso malessere dovuto in parte a fattori ereditari e in parte a una dieta troppo salata. Imparai così a farne a meno per ovvie ragioni senza particolare sofferenza. Il sale anestetizza la lingua mascherando il reale sapore o la qualità del cibo che si mangia, infatti, eliminando il sale dalla mia dieta, ho scoperto tanti retrogusti, ho raffinato il mio palato e oggi riesco a distinguere maggiormente la qualità di un piatto rispetto a un altro diventando una sorta di "critico culinario" che mi relaziona in maniera migliore al cibo. Oltre a ciò, mi ha aiutato a rafforzare la mia

convinzione nel voler dimagrire infatti persi circa 4 chilogrammi nella prima settimana grazie all'espulsione di tutti i liquidi in eccesso. Sperimentando direttamente sul mio corpo, i consigli alimentari che mi sento di offrire sono: di limitare l'assunzione di cibi conservati sotto sale come affettati ed insaccati, evitare ogni volta che si può il sale sulle pietanze: un piatto di pasta al sugo di pomodoro infatti contiene di per sé il fabbisogno di sodio di cui un individuo necessita nell'arco di un'intera giornata, il sale in eccesso ha effetti negativi sul corpo. Pertanto è bene calibrare le dosi di sale ed eliminarlo dove è possibile, per

esempio nell'insalata. L'abbondanza di fibre, contenute nella frutta e nella verdura aiutano il deflusso venoso nella zona addominale e sono inoltre ricche di vitamina C, responsabile della protezione e fortificazione dei capillari e dei vasi sanguigni.

Oltre ad eliminare il sale, per favorire la diuresi, ogni giorno nelle ore pomeridiane, bevevo una bella tazza di tè verde o al finocchietto mentre 2 volte a settimana mangiavo $\frac{3}{4}$ pezzi di ananas (importante che l'ananas non sia in scatola, quindi senza conservanti o altri additivi). Contro la ritenzione idrica rappresentano un valido aiuto alcune tisane o infusi da bere

periodicamente al fine di mantenere sempre depurato e sano l'organismo, eliminando le tossine e diluendo il sodio in eccesso. Nell'acqua calda i vegetali sprigionano le loro proprietà aiutando notevolmente a sgonfiare l'organismo; inoltre, sebbene il sapore possa non piacere, sarebbe meglio berle senza zucchero o altre aggiunte.

A questa abitudine associavo, sempre per 2 volte a settimana, una sauna integrale della durata massima di 5 minuti. La sauna non fa dimagrire, che sia chiaro, né tantomeno elimina i liquidi. La sudorazione indotta dalle alte temperature, determina una perdita temporanea di liquidi che saranno

reintegrati bevendo, nelle ore successive.

La sauna aiuta a eliminare le tossine e a liberare i pori, inoltre se seguita da una doccia moderatamente fredda, induce una forte variazione termica a cui sarà esposta la nostra pelle aumentandone l'elasticità.

In altre parole, sauna alternata a doccia fredda migliora la pelle che rinnovandosi, si libera dalle imperfezioni e migliora la sua elasticità rassodando il nostro corpo. La forte variazione termica muove i liquidi in eccesso dalle zone più fredde del nostro corpo a scarsa circolazione, a quelle più calde secondo un principio noto in

ambito scientifico come “Diffusione molecolare”, evitando il ristagno.

L’arma migliore per combattere la ritenzione idrica rimane comunque l’attività fisica. Il movimento contribuisce infatti a riattivare e rinforzare il microcircolo: l’esercizio più indicato in questi casi è una sana e tranquilla passeggiata.

A mio avviso trovo però molto interessanti gli esercizi propriocettivi e di mobilizzazione della caviglia: la propriocezione è definita come il senso di posizione e di movimento degli arti e del corpo che si ha indipendentemente dalla vista. Grazie a dei recettori siti nel nostro cervello, i centri nervosi inviano

ai muscoli stimoli per apportare la giusta correzione alla posizione fisica che assumiamo, sostanzialmente sono i recettori che regolano la postura.

La propiocezione vive sul continuo scambio di informazioni che raggiungono il sistema nervoso e di azioni indotte dallo stesso per far sì che il soggetto rispetti in ogni momento le caratteristiche di equilibrio.

Vi invito a chiedere un parere ad un fisioterapista riguardo all'esecuzione di tali esercizi, non essendo il mio mestiere, le mie indicazioni potrebbero essere poco credibili; quello che però posso consigliare sono gli esercizi di stretching e di controllo respiratorio:

eseguiti con le gambe in alto, favoriscono il ritorno venoso e l'eliminazione delle tossine prodotte.

Esistono poi numerosi altri trucchetti per agevolare la circolazione negli arti inferiori: si può posizionare un cuscino che tenga alzate le gambe quando ci si stende sul letto o sul divano o, se si resta in piedi per tempi prolungati, ci si può mettere sulla punta dei piedi per qualche secondo ogni tanto, ciò agevolerà la circolazione e diminuirà il rischio di danni. Un ultimo alimento per combattere la ritenzione idrica che a mio avviso reputo miracoloso, è il gambo dell'ananas. Utilizzato in grande quantità nella preparazione di integratori alimentari e vitaminici, contiene ottime

proprietà antiedematose, ovvero contrasta la ritenzione dei liquidi. Oltre al drenaggio linfatico favorisce la circolazione sanguigna, prevenendo addirittura coaguli di sangue ed eliminando anche le tossine presenti nell'organismo. Basta semplicemente preparare una ciotola di acqua bollente in cui immergere il gambo e lasciarlo in infusione per qualche minuto prima di mangiarlo.

LIFTING NATURALE

Spesso chi si mette a dieta per dimagrire dimentica che la pelle deve prendere una nuova forma, si deve adattare ai centimetri in meno, e per essere soddisfatti del proprio aspetto è necessario anche essere ben tonici. Per evitare di ritrovarsi con la pelle molle e cadente o che fa antiestetiche grinze, dobbiamo pensare da subito ad affiancare alla dieta anche delle strategie per rassodare, in maniera tale da evitare le cosiddette “braccia flaccide”, strati di pelle in eccesso nella fascia addominale oppure il classico “viso cadente”.

Nel corso dei miei studi e delle mie ricerche su tale tema, ho avuto modo di sperimentare diverse tecniche quali esercizi mimici per sollevare gli zigomi, stendere la fronte ed eliminare le tanto odiate borse.

Personalmente ritengo che siano vani poiché i risultati che io ottenni dopo mesi di allenamento, furono molto scarsi. Dopo un periodo di sconforto ho capito che probabilmente l'unico rimedio era la costosa chirurgia plastica: m'informai quindi su eventuali interventi chirurgici poco pericolosi ed economicamente alla mia portata.

Le iniezioni di botulino: questa sostanza estratta in parte da una pianta di origine

esotica, è iniettata sotto pelle all'altezza degli zigomi e induce una sorta di reazione anafilattica che conduce a una finta paralisi della zona interessata. Oltre ad avere effetti temporanei, trattasi di un intervento molto costoso e dai risultati discutibili quindi a mio avviso da evitare a qualsiasi età.

Le iniezioni di acido ialuronico: sono simili alle precedenti con la variante dell'acido, meno pericoloso e meno costoso ma anche meno duraturo.

L'unico intervento chirurgico forse più interessante resta per me la blefaroplastica: viene asportato il liquido in eccesso per poi distendere il viso utilizzando probabilmente del

silicone per la ricostruzione della zona interessata. In definitiva ho capito che la chirurgia offre dei risultati, a fronte però di un'operazione costosa e di un rischio assolutamente non accettabile al di sotto dei sessant'anni. Per quanto possa essere crudele non esistono particolari strategie o rimedi naturali miracolosi per questo obiettivo; questo processo di rassodamento del corpo e del viso richiede impegno e tempi anche abbastanza lunghi, che sono quelli fisiologici dell'organismo. Se da un lato è possibile cercare di intervenire e rassodare la pelle in alcune zone del corpo come braccia, glutei, addome etc. ovvero tutte quelle in cui vi è un tessuto muscolare, è molto più difficile invece

intervenire su alcune zone del viso, collo, décolleté, seno e tutte le altre zone in cui con il passare degli anni la pelle tende inevitabilmente a rilassarsi ma non vi è un tessuto muscolare su cui andare a lavorare.

Ciò che a mio avviso è consigliabile è un'opportuna prevenzione! La pelle è tonica quando è elastica e per esserlo deve assolutamente essere idratata: bere molta acqua è come al solito il passo iniziale.

Un giorno una semplice erborista, in maniera del tutto disinteressata, mi diede un formidabile consiglio: una volta a settimana preparo una pentola d'acqua calda e la porto a ebollizione;

fatto ciò, copro la testa con un asciugamano e resto per 5 minuti a contatto con il vapore emanato dall'acqua nella pentola. Trascorsi i 5 minuti risciacquo il viso con acqua fredda dopodiché ripeto la serie (vapore più acqua fredda) per almeno tre volte.

Fatto ciò stendo sul viso del sale impastato con succo di limone prima realizzato e opportunamente mescolato, attendo per altri 5 minuti per poi risciacquare il viso definitivamente e spalmare infine una qualsiasi crema idratante.

Tale tecnica, ho scoperto che oltre a eliminare le imperfezioni, rende il viso brillante, stende le rughe attenuando

moltissimo i segni della stanchezza. E' bene però non abusarne poiché esporre il viso frequentemente ad alte temperature o a shock termici potrebbe rendere la pelle del viso troppo sensibile e moderatamente vulnerabile ad attacchi esterni. Veniamo adesso alla pelle in eccesso.

La prima cosa che assolutamente è consigliabile è di allenarsi in palestra con i pesi: lentamente e cominciando dai pesi più leggeri si costruirà un po' di muscolatura che consentirà di sollevare visibilmente la pelle cadente poiché diventerà più stretta al muscolo.

A ciò può essere abbinato un periodico massaggio della zona interessata e una

serie di esercizi di stretching che oltre a tonificare, favoriscono l'allungamento dei muscoli e la distensione del corpo.

Per ridurre la pelle in eccesso all'altezza dello stomaco l'unico rimedio naturale sono gli addominali: una semplice contrazione dell'addome può essere eseguita sollevandosi dalla posizione supina senza l'aiuto di braccia o gambe o ancor più semplicemente, si potrebbe iniziare abbassando lo schienale della macchina evitando di toccarlo con la schiena durante la guida.


Oltre a ciò, una giusta dose di proteine (carne, pesce, uova, legumi) sono indispensabili per la crescita e tonificazione dei muscoli, così come

un'opportuna dose di vitamine, con particolare riferimento a quelle che favoriscono la sintesi del collagene come la vitamina C e la vitamina E, possono, se non risolvere il problema della pelle cadente, almeno attenuarla visibilmente.

ATTIVITA' FISICA

La maniera più efficace per raggiungere una forma fisica accettabile è sicuramente l'attività sportiva. La perdita di peso è associata a un consumo di calorie: un uomo di media corporatura ha bisogno quotidianamente di circa 2000 calorie (1800 per una donna). Una moderata attività fisica è in grado di bruciarne diverse centinaia al variare dell'intensità, tipologia e durata.

In Tabella si evidenzia il consumo di calorie al variare di alcune attività sportive per una persona avente un peso di circa 80 chilogrammi.



Attività	Durata (min)	Consumo (Kcal)
Camminare a 5 km/h	60	384
Bicicletta a 15 km/h	60	480
Nuoto stile libero	60	672
Tennis	60	528
Corsa 9 km/h	60	700/800

Sperimentando direttamente su me stesso ho capito che gli esercizi svolti in

condizioni aerobiche colpiscono maggiormente le riserve di grasso. La condizione aerobica si realizza chiudendo semplicemente la bocca e respirando attraverso le narici: per far ciò è necessario che l'intensità degli esercizi sia regolata da noi stessi al fine di limitare l'eccessivo battito cardiaco rendendo disponibile maggiore ossigeno per il lavoro dei muscoli.

Quando per esempio si corre, si bruciano calorie sottoforma di calore che in generale sono fornite per i primi 35/40 minuti dalle riserve di zucchero, in seguito, una volta esaurite (dopo i tipici dolori al basso ventre) sono colpite le riserve di grasso e proteine.

Svolgendo attività aerobica si mira soprattutto alle riserve di grasso con una percentuale prossima al 90%.

Un chilogrammo di grasso equivale a circa 8000 calorie quindi un'attività come per esempio la corsa per un'ora, ripetuta quotidianamente, è in grado di consumare circa 800 calorie al giorno per un totale di 8000 (1 chilogrammo di grasso) in 10 giorni. Naturalmente tale cifra oltre ad essere puramente indicativa e variabile in base alla tipologia e intensità di esercizio fisico che si esegue, dipende fortemente dal tipo di alimentazione. Bruciare una quantità elevata di calorie non è l'unica cosa che conta. Bisogna anche vedere da

dove provengono tali calorie. Per dimagrire ed eliminare il grasso in eccesso come detto, è consigliata l'attività aerobica, ossia un'attività fisica a bassa intensità e a lunga durata, come camminare, pedalare, ecc. È fondamentale controllare l'intensità dello sforzo, che deve sempre essere adeguata alle condizioni individuali e all'obiettivo che si vuole raggiungere. L'ideale è mantenere un'andatura bassa o moderata, per un tempo più o meno lungo (40 minuti o più) perché è vero che aumentare la velocità significa aumentare il consumo energetico in termini di spesa, ma a intensità basse vengono consumati prevalentemente grassi e non zuccheri (glucosio). I

grassi, infatti, vengono trasformati in ATP in modo più lento rispetto ai carboidrati: se lo sforzo è molto elevato, il muscolo ricorre maggiormente ai carboidrati per ottenere energia più rapidamente. Quindi, se in una camminata a intensità bassa o moderata l'energia necessaria è ottenuta bruciando carboidrati e grassi circa in egual misura, in una corsa o in una camminata ad andatura sostenuta la quantità di grassi bruciata è molto bassa.

Quando siamo impegnati in un'attività sportiva il nostro organismo utilizza l'ossigeno dell'aria ed i substrati energetici per produrre l'energia necessaria a soddisfare le aumentate

richieste metaboliche.

Sport come il ciclismo, la corsa, la marcia e lo sci di fondo sono chiari esempi di attività di tipo aerobico in cui i muscoli lavorano in condizioni di massima ossigenazione.

La corsa è uno degli sport più efficaci per dimagrire: durante l'azione di corsa le grandi masse muscolari coinvolte consentono di bruciare molte calorie. In generale tanti più muscoli vengono coinvolti nel movimento e tante più calorie si consumano, una valida alternativa può essere lo spinning.

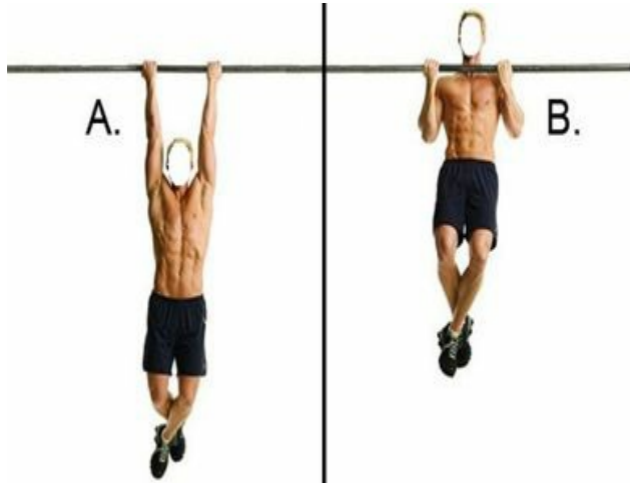
Dopo aver stabilito che gli sport ideali per dimagrire sono comunque quelli di durata, bisogna capire la giusta intensità:

più piano andiamo e più il consumo di grassi sarà elevato ma essendo il consumo calorico molto basso, il quantitativo totale di grassi consumati sarà basso se rispettivamente lo è anche la durata dell'allenamento.

L'attività lenta colpisce, come detto precedentemente, maggiormente le riserve di grasso ma gli effetti dimagranti saranno visibili solo se la durata del nostro sport è significativa.

Ritornando alla mia esperienza, operando su diversi aspetti (adeguata alimentazione, intensa attività fisica, convinzione mentale) il mio peso iniziò a calare abbastanza rapidamente. Allo scopo di preservare una buona tonicità,

raggiunto il mio obiettivo, mi concentrai sulla muscolatura. Osservando molti atleti allenarsi per ore in palestra mi resi conto che gli esercizi noti con il nome di “sollevamento pesi” vanno a stressare eccessivamente l’apparato scheletrico causando danni permanenti a medio - lungo termine.

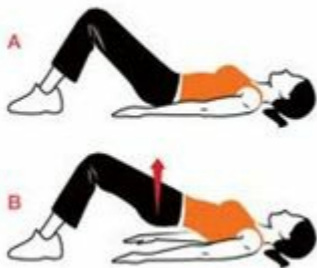


Per questo motivo mi dedicai agli esercizi a corpo libero ottenendo migliori risultati e benefici. Trattasi di esercizi comunemente definiti “trazioni”, in grado di allenare le principali fasce muscolari con un unico movimento senza stressare in nessun modo la colonna

vertebrale.

Tali esercizi aumentano l'effettiva forza del soggetto oltre ad aumentarne la massa muscolare incidendo sul rapporto:

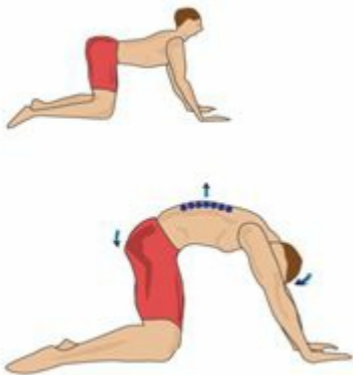
FORZA/PESO



Per migliorare gli effetti di crescita muscolare, tali esercizi possono essere

svolti indossando indumenti pesanti oppure uno zaino. Aumentando quindi il

peso nel rapporto (forza/peso) affinché sia svolta una trazione, necessariamente la forza dovrà aumentare fino a un limite oltre il quale aumenterà soltanto se accompagnata da una crescita muscolare, che sarà quindi indotta.

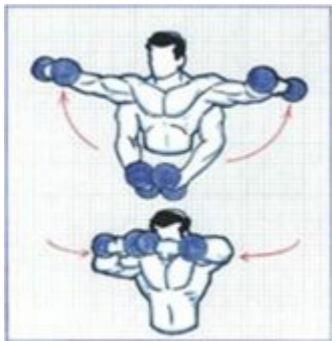


Per le donne così come per gli uomini, è buona norma svolgere delle attività che

interessano la muscolatura, non necessariamente intense come quelle

appena descritte. E' il sistema muscolare con le sue forme a dare tonicità e bellezza anche e soprattutto al corpo femminile.

Nelle immagini sono riportate alcune tipologie di esercizi, da svolgere comodamente a casa, in grado di migliorare la tonicità della fascia addominale e la forma di gambe e glutei, insistendo sui muscoli lombari.



In questa terza immagine è rappresentato invece un esercizio in grado di tonificare il busto e le

braccia, facilmente eseguibile con l'ausilio di due bottiglie d'acqua da 1,5 litri. Prendiamo le due bottiglie e rivolgiamo le braccia in basso parallelamente al corpo, in seguito

apriamo le braccia parallelamente alle spalle, dopodiché chiudiamo le braccia a 30 centimetri dal nostro viso (frontalmente).

Anche semplicemente da casa, esistono numerosi altri esercizi che aiutano sensibilmente a riacquistare tono muscolare.

Ecco alcuni esempi:

1. Step sulla sedia

Prendete una sedia e mettete il piede destro sulla seduta. Il piede sinistro invece è a terra allineato con il fianco sinistro. Ora, salite sulla sedia spingendo sulla gamba destra e portando su quella sinistra fino a piegare il ginocchio. E poi tornate giù. Ripetete

l'esercizio per 15 volte e poi cambiate gamba.

2. Salto sul posto

Mettetevi in piedi con le gambe leggermente divaricate e le ginocchia lievemente piegate. Prendete un po' di slancio con le braccia e fate un salto più in alto possibile. Nel momento dell'atterraggio, ricordatevi di piegare le gambe per attutire il colpo. Fatene tre serie da 12 salti ciascuna.

2. Grand plie

Questo è un esercizio che si fa nella preparazione delle ballerine. Mettetevi in piedi e divaricate le gambe con le punte dei piedi che guardano all'esterno e le mani sui fianchi. Piegate le

ginocchia e scendete finché potete con il bacino allineato alle spalle e la schiena dritta. Ora salite verso l'alto e poi riscendete. Fatelo per 15 volte.

3. Sollevamento della palla

Mettetevi distese su un tappetino da ginnastica. Allungate gambe e braccia e alzatele senza sollevare il bacino da terra. Ripetete l'esercizio per 10 volte. Per variare, potete anche sollevare gambe e braccia alternate. L'importante è sentire la contrazione del gluteo e fare un movimento composto, mantenendo ferma la posizione e non alzando il tronco o il bacino del corpo.

4. Ponte inferiore

Sul tappetino sdraiatevi supine. Piegate

le ginocchia e tenetele unite. A questo punto, contraete i glutei e salite con il bacino fino a formare un triangolo con le gambe e il pavimento. Rimanete in questa posizione per 5 secondi e poi riportate il bacino a terra. Fatelo per 15 volte. Per le più brave, una volta che avrete raggiunto la posizione a triangolo, tirate su una gamba per volta e mantenete la posizione.

L'INCUBO STEROIDI

Questo e il successivo capitolo hanno scopo puramente informativo. Ho deciso di dedicare poche righe soprattutto a quegli uomini che sono spinti dal desiderio di avere una muscolatura enorme e che potrebbero, particolarmente se giovani, fare delle scelte che condizioneranno per sempre la loro vita.

Vivendo per molti anni in palestra il mio incontro con gli steroidi era quasi inevitabile così come con finti personaggi che promettevano grandi miracoli con l'uso di sostanze letali per l'organismo.

Con il crescente desiderio di avere un fisico perfetto anche la vendita di sostanze in grado di raggiungere obiettivi stupefacenti, in poco tempo è aumentata.

Gli steroidi, siano essi a base di testosterone che di ormoni, anabolizzanti o stimolanti, rappresentano una vera e propria piaga da oltre trent'anni! Oltre ad essere discutibili gli apparenti risultati, tali sostanze hanno un costo elevato e non ammessi dalla legge né per vendita né per uso personale.

Riporto l'esempio del ben noto HGH o "ormone della crescita": tale proteina è prodotta in laboratorio sottoforma di

polvere bianca pura che è in seguito ricombinata in acqua per poi entrare in commercio come sostanza iniettabile a livello muscolare.

Originariamente tale ormone ricostituito in laboratorio è stato creato come cura per i bambini affetti da nanismo ipofisario ovvero caratterizzati da una ridotta crescita fisica.

Poi ha avuto commercio sul mercato nero per i suoi effetti anabolizzanti quali improvvisa crescita muscolare. Ciò che nell'ambito dei "bodybuilders" poco si conosce è che tale farmaco aumenta nel sangue la quantità di zucchero tramite la mediazione dell'insulina portando al diabete. Non solo, causa crescita

anomala delle estremità come la testa e i piedi e, non meno rilevante, il rischio di cancro è straordinariamente elevato.

Gli steroidi che invece si basano sull'integrazione di testosterone, hanno effetti negativi incalcolabili e molto più spaventosi, basti pensare al rischio di atrofizzazione testicolare e conseguente sterilità. Siccome la vita è fatta di scelte, la mia è stata quella di praticare sport in maniera del tutto sana, rispettando i limiti del mio corpo.

INTEGRATORI ALIMENTARI

A quanti di voi stanno cercando una strada più sana per superare, anche se di poco, i limiti del proprio corpo, quali di forza o di crescita muscolare, consiglio l'uso di alcuni integratori alimentari.

Gli amminoacidi sono l'unità strutturale primaria delle proteine. Possiamo quindi immaginare gli amminoacidi come mattoncini che, uniti da un collante chiamato legame peptidico, formano una lunga sequenza che dà origine ad una proteina.

Le proteine rappresentano un ampio

gruppo di composti organici formati da sequenze di aminoacidi legate tra loro attraverso legami peptidici. Possiamo immaginare gli aminoacidi come i mattoni per la costruzione delle proteine ed i legami peptidici come il collante che li tiene uniti tra loro.

Dopo l'esercizio - Gli scopi di una corretta e tempestiva integrazione dopo l'esercizio sono:

- 1) Ricostruire rapidamente ed efficacemente le riserve di glicogeno muscolare ed epatico.
- 2) Avviare velocemente la sintesi proteica (anabolismo) per il recupero muscolare.

3) Ripristinare l'omeostasi idrosalina nel caso in cui la sudorazione fosse stata copiosa.

E' da ricordare che i punti 1 e 2 sono più "urgenti" quanto sono maggiori il volume e l'intensità di allenamento di un atleta; per soggetti che si allenano in maniera non impegnativa e meno di 4-5 volte a settimana è sufficiente una dieta corretta e un adeguato recupero idrosalino.

L'assunzione di proteine e/o aminoacidi al fine di aumentare il ripristino di glicogeno (punto 1) è inutile se si assume una quota di carboidrati che copra la quantità di carboidrati persi con lo sforzo. L'assunzione,

immediatamente dopo esercizi con pesi, di una piccola quota amminoacidica (0,1 grammi ogni 10 Kg di peso corporeo) migliora la risposta anabolizzante all'esercizio rispetto all'assunzione di soli carboidrati;

Riassumendo: dopo un allenamento impegnativo, primaria importanza va data al reintegro idrosalino e a quello glicidico. In alcuni casi (più di 5-6 allenamenti settimanali e pratica sportiva a livello agonistico) è consigliabile assumere le dosi consigliate di amminoacidi ramificati nelle 24 ore successive le sedute di carico (cioè quelle impegnative). Non si deve lasciar passare troppo tempo (48

ore successive) tra la fine dell'esercizio e l'assunzione invece di una piccola quota di proteine ad alto valore biologico. Il rispetto di queste regole è ovviamente inutile se non si segue contemporaneamente un'adeguata metodologia d'allenamento, un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita corretto.

A coloro che invece cercano maggiore spinta in fase di allenamento, consiglio invece gli integratori-stimolanti di ossido nitrico o anche gli integratori di amminoacidi. Questi ultimi, oltre ad indurre una moderata crescita, apportano energia al nostro corpo sottoforma di migliore ossigenazione muscolare.

In ogni caso sconsiglio vivamente a tutti l'uso e l'abuso di CREATINA. Questa sostanza comunque naturale (è presente nella carne in piccole dosi) se assunta in maniera eccessiva, induce l'accumulo di liquidi nei muscoli che crea un'apparente crescita generata dal gonfiore. I risultati sono temporanei e fortemente dipendenti dall'uso di questa sostanza, inoltre induce accumulo di liquidi che si traduce in gravi problemi di ritenzione idrica per eccessiva filtrazione dei reni.

Ritornando al problema dei chili di troppo, il web è ormai strapieno di infinite sostanze come integratori o medicinali, che promettono risultati

grandiosi in poco tempo e senza sforzo; è dura ammetterlo ma non esistono formule magiche, non esistono miracolose sostanze che consentono di perdere peso in maniera sana.

Per dimagrire in fretta molti sarebbero disposti a tutto e spesso si commettono errori grossolani che possono mettere a rischio la salute. Non tutti possono perdere in fretta i chili in eccesso, almeno non in modo sano e senza arrecare danni alla salute o rischiare di riprendere chili persi appena si finisce una dieta. Gli integratori venduti sul web o qualsiasi altra sostanza non naturale potrebbero anche in parte soddisfare il nostro obiettivo ma il

rischio di diventarne schiavi o di arrecare danni irreparabili al nostro corpo è troppo elevato.

Raccontando la mia esperienza, offro una testimonianza di come sia possibile dimagrire in fretta rimanendo in salute operando su molteplici aspetti (alimentazione sana ed equilibrata, strategia di alimentazione, alimenti adatti, bere molta acqua e soprattutto esercizio fisico) che partono innanzitutto da una incorruttibile convinzione mentale.

Rispettate il vostro corpo e ne guadagnerete di salute e serenità, interiormente ed esteriormente!

MANIPOLAZIONE MENTALE

Il corpo e la mente sono intimamente uniti e l'allenamento dell'uno non può prescindere dall'allenamento dell'altro anzi il cervello ha un maggior sviluppo quando si allena il corpo e viceversa. Il cervello regola tutti i movimenti del corpo sia in maniera volontaria (prendere un oggetto) che involontaria (camminare). Altre attività, come per esempio scrivere al computer, diventano movimenti involontari dopo una lunga esercitazione. Ecco un esempio: con la mano destra solleviamo il pollice e l'indice come ad indicare una pistola;

con la mano sinistra solleviamo solo il pollice come ad indicare il segnale di autostop. Ora avviciniamo le due mani, le guardiamo attentamente, scambiamo velocemente i due simboli da una mano all'altra. Sembra facile in apparenza ma vi assicuro che è normale ritrovarsi o con due pistole o con doppio autostop. Questo accade poiché la nostra mente ha bisogno di un certo lasso di tempo per comandare una mano indipendentemente dall'altra. Con l'allenamento lo scambio potrà avvenire sempre più rapidamente e commettendo meno errori.

Le nostre capacità mentali quali: intuito, capacità di risolvere problemi, memoria, riflessione ... sono legate al

numero di neuroni che vivono nel nostro cervello; l'allenamento mentale quotidiano punta ad allungare la vita utile di ogni singolo neurone (quasi 24 ore) e aumenta quindi il numero di neuroni attivi. Un allenamento comune potrebbe essere: studiare, preparare esami oppure leggere e imparare nuove lingue ma anche rebus, cruciverba o qualsiasi gioco di "brain training".

Cervello e linguaggio sono intimamente connessi; il linguaggio ci consente di impiantare un'idea nel cervello di qualcun altro. E' un potente strumento, verbale o non verbale, capace addirittura di manipolare il comportamento di chi ci sta intorno.

Facciamo un esempio:

1. Ripetete 5 volte la parola “MATTE” molto velocemente!
2. Adesso fate uno spelling della parola MATTE ...
M...A...TT...E...
3. Fatto? Adesso rispondete a questa domanda istintivamente: cosa beve una mucca?

Avete risposto “latte”? Se sì avete sbagliato: una mucca adulta beve acqua. Questo esempio ci consente di capire come l’associazione MATTE e MUCCA vi abbiano inconsciamente spinto a pensare alla parola LATTE offuscando del tutto il reale significato della domanda, ingannandovi. Il cervello è

l'organo più importante del sistema nervoso, ha infinite capacità sempre in crescita ma non è immune alla manipolazione. Recenti studi hanno dimostrato che nelle occasioni in cui siamo particolarmente concentrati ovvero siamo focalizzati su un problema, un quesito o stiamo cercando solamente di decifrare o capire una frase o una serie di immagini o simboli, il nostro cervello è particolarmente vulnerabile ad attacchi esterni. Se per esempio ci fosse una canzone, un semplice motivetto ritmato in sottofondo, o un messaggio subliminale, la nostra mente, impegnata in quell'istante, memorizza inconsciamente quell'informazione e risuonerà nella

nostra testa per un tempo proporzionale all'intensità di impegno mentale che stavamo impiegando in quella particolare circostanza.

Proprio su questo concetto le grandi società di Slot Machine o gioco d'azzardo accrescono il proprio guadagno. Pensate a chi gioca per ore davanti a una Slot: i suoni, i ritmi e i colori sono attentamente studiati per spingere il cliente oltre ogni limite, azzardando! Le combinazioni di colori e suoni rimbombano nella mente proprio nel momento in cui siamo focalizzati sul gioco e sul monitorare la sequenza di simboli che potrebbe farci vincere. Le piccole vincite del resto, sono anch'esse

pianificate allo scopo di concedere una breve assuefazione e di proiettarci in uno stato di crescente eccitazione che ci rende incapace di smettere, bloccandoci fino a quando il nostro denaro non sarà finito. E' solo in quel momento che ci connettiamo di nuovo alla realtà, ma in uno stato di depressione che ci spinge alla ricerca di nuovo denaro per poter investire su un gioco del quale, inconsciamente, non ci interessa più la probabile vincita (che sicuramente sarà reinvestita di nuovo) ma l'assuefazione che dava al nostro corpo... questa è la dipendenza dal gioco d'azzardo! Capire questo oscuro mondo, rendersi conto di come la nostra mente viene manipolata è a mio parere la migliore arma per

difendere e proteggere il nostro cervello da attacchi non voluti e per trasformarsi da vittima ad aggressori intellettuali.

Un ulteriore forte legame è quello che esiste tra la vista e il cervello. Se ci capitasse di vedere in tv un programma di culinaria dopo aver pranzato, la “vista” di un cibo appetitoso attiva la nostra mente che invia un segnale allo stomaco. Il segnale viene registrato come senso di “fame” anche se in realtà abbiamo appena finito di pranzare. E’ questo il motivo principale che ci spinge a mangiare di più oltrepassando i limiti di capienza dello stomaco portandoci ad ingrassare. Le industrie dei fast-food operano la manipolazione mentale per

attrarre nuovi clienti ad acquistare, sfruttando particolari colori appariscenti e odori o immagini nei menù che bombardano la nostra mente spingendoci al consumo. Un'immagine di un panino super imbottito associato a un odore particolarmente invitante attiva una serie di meccanismi a cui è difficile resistere. Chi è più debole ne sarà dipendente e rovinerà inevitabilmente il suo corpo con un cibo "spazzatura". Il rosso e il giallo sono considerati i colori più invitanti alla vista quando si parla di cibo poiché attivano più spesso la fame: per questo motivo nelle pubblicità di cibi, supermercati o ai fast-food vengono più spesso usati. La nostra mente opera facendoci scegliere un cibo

in base all'aspetto con cui viene presentato, intimamente siamo più preoccupati del suo aspetto anziché del suo sapore. Ecco un esempio: se vi proponessi su un piatto due tipi di cioccolata aventi due forme diverse, l'uno di forma circolare che richiama un biscotto e l'altro di forma cilindrica scarsamente compattata (che richiama "un escremento"), quale dei due saresti indotti a scegliere? E se vi dicessi che quella cilindrica è la migliore cioccolata mai prodotta? La vostra scelta non cambierebbe. Il cervello è strutturato per non mangiare cose che potrebbero essere dannose, se incontriamo cibi che ricordano queste

cose, il cervello dà l'allarme attivando dei meccanismi di difesa come la nausea e la perdita di appetito.

Le grandi industrie del cibo aggiungono più di 3000 conservanti, aromi e coloranti proprio per ingannare la nostra mente e spingerci al consumo di alimenti "spazzatura".

Il cervello ci dice cosa mangiare, ma perché molte volte mangiamo troppo? C'è una ragione: ogni qualvolta assorbiamo grassi e zuccheri dai cibi, il cervello rilascia dopamina e serotonina che rendono il cervello "più felice". E' questo il motivo per cui quando siamo tristi o depressi ci fiondiamo su cibi come il gelato o i fritti. Il nostro appetito

è regolato da due centri nervosi che si trovano in una formazione del nostro cervello (l'ipotalamo) e sono il centro della fame e quello della sazietà. Infatti, tutti noi abbiamo appetito proprio in funzione della maggiore o minore attività di questi centri il cui equilibrio è regolato da diverse sostanze chimiche e ormonali tra cui la dopamina e la serotonina. Esistono a tal proposito cibi che possono limitare le funzioni cerebrali. Sono soprattutto quelli confezionati, farina, cibi ricchi in colesterolo, caffeina, grassi saturi e zuccheri. Quando si diventa dipendenti da qualcosa (anche dal caffè), i recettori di dopamina diventano più esigenti e ne richiedono quantità sempre maggiori per

attivarsi. Ecco perché il cibo spazzatura rende dipendenti. Grandi quantità di cibo spazzatura ci rendono inoltre, temporaneamente “intontiti”.

Esattamente, inibisce la produzione di dopamina, dando una sensazione di apatia ed impedendo di trovare piacere nelle piccole cose. Preferendo invece un'alimentazione a base di frutta, verdura, latticini a basso contenuto di grassi e carni ci si potrà sentire al meglio ed avere una mente al top.

CONCLUSIONI

Il mio intento nello scrivere questa guida, è stato quello di condividere con tutti voi tutto ciò che ho imparato e sperimentato direttamente sul mio corpo. La consapevolezza di certi meccanismi è l'unico e necessario strumento per avere un controllo sugli stessi. Non esistono formule magiche né ingredienti miracolosi; ciò che è necessario risiede nella nostra mente, sul motivo per cui vogliamo dimagrire. L'obiettivo di perdere peso deve nascere da una nostra idea che si è radicata nel nostro cervello poiché solo in quel caso la convinzione e la consapevolezza delle proprie

capacità ci consentirà di raggiungere il risultato sperato: sia esso l'obiettivo di perdere peso o qualsiasi altro scopo della nostra vita. Il cervello è un universo in miniatura dotato di infinite capacità, e all'interno di esso nascono le cause ai nostri problemi e con esso che possiamo risolverli. Riflettere su come la nostra mente può essere facilmente manipolata e capire i meccanismi con cui è possibile difendersi apre i nostri occhi verso un nuovo mondo.

Ringrazio vivamente tutti i lettori per l'acquisto. E' stato per me un piacere condividere tutto ciò che ho imparato e sperimentato direttamente sul mio corpo.

Spero che le mie idee possano suscitare in voi un senso di riflessione che vi aiuti a superare tutti gli ostacoli della vita.

Grazie di cuore!

Vincenzo Sessa