



**DIMAGRIRE  
CON SOLI  
3 EURO**



**G. KATANO**

# **DIMAGRIRE**

**CON SOLI 3 EURO**

**Il segreto per dimagrire in modo  
naturale  
e per star bene in perfetta forma  
fisica**

**Tutto a costo zero  
unica spesa 3 euro per l'acquisto di  
questo libro**

**Nessuna dieta,**

**nessuna cura farmacologica,  
nessun professionista da pagare**

**G. KATANO**

## **Nota dell'autore**

Questo scritto non è un trattato di medicina e non ha la pretesa di insegnare niente a nessuno. Sono semplici riflessioni, consigli comportamentali e alimentari per mantenersi in buona salute psicofisica, restando lontani da cattive abitudini di vita, dannose per la salute stessa.

Nel libro, tra le altre cose, sono citate alcune indicazioni alimentari e alcuni esercizi fisici da effettuare in casa. Si tratta di indicazioni ed esercizi fisici

di routine per persone ufficialmente sane, comunque nel dubbio, prima di eseguire questi esercizi, si raccomanda di informarsi col proprio medico curante, sull'opportunità di eseguirli.

## **Prefazione**

Il 18 dicembre 2012, il telegiornale ha dato la notizia che nel mondo, il numero dei morti per malattie, in qualche modo riconducibili alla sovralimentazione, ha superato il numero dei morti per denutrizione.

Da ciò si deduce quanto sia importante e grave il problema dell'obesità che, come sappiamo, è in continua crescita.

Il segreto per star bene, in buona salute e in perfetta forma fisica sta nell'alimentazione, nel movimento e nel

corretto stile di vita.

Per quel che riguarda la salute fisica, saranno affrontati gli aspetti principali e saranno fornite alcune indicazioni di autodifesa per non incorrere negli errori più comuni che bene o male tutti compiamo.

Un ampio spazio è dedicato all'alimentazione.

Nell'ultima parte del libro saranno indicati una serie di semplici esercizi fisici che tutti possiamo eseguire anche a casa e che ci permettono di mantenere il nostro sistema locomotorio in un discreto stato di efficienza. Si tratta proprio del minimo sindacale sotto al quale non si dovrebbe mai scendere.

L'argomento in titolo è molto vasto ma per ovvie ragioni di spazio e per non appesantire troppo la lettura, si è cercato di limitare gli argomenti allo stretto necessario. Per gli stessi motivi sono stati usati termini semplici, evitando parole tecniche che non tutti potrebbero capire.



## **La pillola magica**

La stragrande maggioranza delle persone è affetta da una cronica pigrizia e da una buona dose di superficialità. Questo fa sì che spesso siamo alla perenne ricerca di una soluzione magica per risolvere immediatamente e senza fatica ogni problema, come se bastasse utilizzare una “pozione” alchemica: il problema sarebbe così risolto senza doverci impegnare mentalmente o fisicamente. Questo vale sia per i problemi di salute sia per i problemi ordinari della vita. In sintesi si è spesso alla ricerca della “Pillola Magica” da tenere nel cassetto

in modo da poterla utilizzare al bisogno.

Di situazioni di pigrizia fisica e mentale ve ne sono a bizzeffe: basti pensare a tutti quelli che si rivolgono ai chiromanti, esorcisti, fattucchiere e maghi di vario genere per risolvere i propri problemi finanziari, sentimentali, esistenziali, di salute, ecc.

Molto più sovente vi sono dei casi in cui le persone cercano veramente la pillola magica. È il caso di quelli che acquistano una pillola per ogni tipo di disturbo, spesso anche solo immaginario. E allora negli armadietti dei medicinali di queste persone abbondano pasticche per ogni malanno,

dal mal di testa al mal di denti, dal mal di mani al mal di piedi e chi più ne ha più ne metta.

Così, come recita la famosa pubblicità di un medicinale, “ai primi sintomi del raffreddore assumi una o due compresse di Vattelappesca effervescente e starai subito meglio”. Sicuramente, il portafoglio di chi produce quelle pasticche starà subito meglio.

Sapete qual è la differenza tra un raffreddore curato e un raffreddore non curato? Ve la dico io. Un raffreddore curato passa in una settimana, un raffreddore non curato passa in sette giorni. Allora, se uno non vuole aspettare sette giorni può curarsi il

raffreddore con pasticche chimiche e guarire così in una settimana.

Leggendo i bugiardini dei farmaci (i fogli informativi allegati alle confezioni dei medicinali), ci si rende subito conto delle controindicazioni di questi e, soprattutto degli effetti collaterali che producono. Infatti, è risaputo che la chimica, per “aggiustare” un problema ne provoca diversi altri.

Spesso in TV o alla radio, la pubblicità dei medicinali termina con la frase “può avere effetti indesiderati anche gravi”. Prima ti allettano con la promessa di guarigione immediata e poi ti smontano con la dichiarazione di grave pericolosità del farmaco (recitata in fretta a fine spot per non farti avvertire

il peso di quanto dichiarato).

Invece i rimedi della nonna, ereditati a sua volta dalle precedenti generazioni, quando non esistevano medicine chimiche, magari saranno più lenti nel loro effetto ma sicuramente meno dannosi.

Come detto all'inizio, la stragrande maggioranza delle persone è affetta da una cronica pigrizia e superficialità.

Sebbene il detto "Meglio prevenire che curare" sia noto a tutti, moltissimi sono quelli che non vogliono assolutamente sentir parlare di prevenzione. Ma essa è assolutamente necessaria, soprattutto al giorno d'oggi.

L'inquinamento ambientale e lo stress

avvelenano ogni giorno il nostro organismo, per cui è necessario ripulirlo periodicamente.

Si pensi ai filtri degli aspirapolvere o delle cappe in cucina: dopo poco tempo di utilizzo si intasano completamente, assumendo oltretutto un aspetto repellente. La stessa cosa avviene ai nostri polmoni e ai nostri canali linfatici e sanguigni.

Anche lo stress dovuto alla “frenesia della vita moderna”, come recitava la pubblicità di un famoso amaro digestivo, produce tossine che si accumulano nel nostro corpo. Pertanto è assolutamente necessario effettuare una accurata manutenzione preventiva dei nostri organi.

Per alcuni argomenti, le leggi dello stato impongono la prevenzione. È il caso dell'obbligatorietà delle cinture in automobile, del casco per i motociclisti, dei limiti di velocità ecc.

In effetti, da quando esistono questi obblighi, imposti per legge, i danni alle persone e alle cose si sono notevolmente ridotti; segno che la prevenzione funziona.

Purtroppo, eccetto alcuni casi, non esistono leggi che impongano la prevenzione in fatto di salute, (e qui se ne tralasciano i motivi in quanto si andrebbero a toccare nervi scoperti): pertanto, ognuno di noi dovrebbe farsene carico in prima persona.

Praticare una buona prevenzione,

significa che bisogna impegnarsi mentalmente e, molto più frequentemente, bisogna darsi da fare fisicamente.

La buona salute fisica, ma anche la salute mentale, è assicurata con una buona dose di attività preventiva e questa ha un costo.

Non si parla di un costo in danaro, magari, si parla di un costo in tempo e un costo in fatica. Se fosse solo un problema di soldi molte persone li spenderebbero pure ma, purtroppo non basta solo spendere soldi, bisogna anche impegnarsi di persona. Fatica!

Nel mio lavoro di volontariato gratuito incontro spesso persone afflitte da gravi



problemi di salute.

Quasi tutte queste persone hanno una prescrizione medica che gli impone dell'attività fisica.

Tali persone cominciano le attività e appena vedono i primi risultati smettono di praticarle, quasi come si sentissero guariti.

Altre, invece, sono impazienti di vedere i risultati sperati e se passano diversi giorni, o anche diverse settimane, senza avere risultati, smettono di praticare l'attività fisica prescritta.

Altre ancora chiedono al proprio medico se possono sostituire l'attività fisica con qualche miracolosa medicina.

Altre ancora non cominciano mai l'attività, di cui invece avrebbero

estremo bisogno, perché “non hanno tempo”.

Queste ultime sono le più originali poiché, quando le loro condizioni si aggravano molto, magicamente trovano il tempo per andare dal medico, o peggio, all'ospedale.

Sono tutti alla ricerca della pillola magica e non si accorgono che la pillola magica è a loro portata di mano, e soprattutto è gratuita.

Ebbene sì, la pillola magica esiste, ma purtroppo non è in vendita in farmacia: la si può ottenere gratuitamente dalla natura, basta desiderarla e chiamarla col suo vero nome: PREVENZIONE.

Per esempio, prendendo spunto dalla pubblicità sul raffreddore citata prima, “Ai primi sintomi del raffreddore, effettua una doccia nasale con acqua e sale”. Questo rimedio che ti libera subito il naso è offerto gratuitamente dalla natura, costo vicinissimo allo zero: 0,0015 euro di sale e 0,0002 euro di acqua.

Per terminare questo capitolo dedicato alla prevenzione vi dirò che forse avete una chance; il fatto di aver acquistato questo libro dice che, probabilmente, un occhio aperto verso la prevenzione lo avete già, quindi potete sperare di cavarvela.

## Un po' di fisiologia

Si è detto all'inizio che il segreto dello star bene si basa su una corretta alimentazione e sull'attività fisica. A questo punto occorre fare un piccolo richiamo alla fisiologia umana.

Se con l'alimentazione introduciamo un certo quantitativo di calorie, dobbiamo poi anche smaltirle, perché non vengano "stipate" sotto pelle sotto forma di grasso (per il letargo invernale!).

Per utilizzare le calorie assunte e impedire quindi che si trasformino in grassi è necessario fare attività fisica, tanto più intensa quanto maggiore è

l'ammontare delle calorie in eccesso. Anche quest'aspetto è ampiamente trattato nei capitoli successivi.

Abbiamo detto che la cattiva alimentazione è la fonte di quasi tutti i malanni, associata alla sedentarietà e alle cattive abitudini di vita. Dormire poco, eccedere nell'alcool, fumare, condurre una vita "ad alta velocità", sono alcune tra le maggiori cause di stress psicofisico che porta inevitabilmente al logorio del corpo e della mente, con conseguente produzione e accumulo di sostanze dannose per l'organismo.

Per condurre una vita sana sarebbe sufficiente alimentarsi bene contenendo

il numero delle calorie, ma dobbiamo anche trovare il modo di fare del movimento, per mantenere attive le articolazioni e far circolare correttamente il sangue e tutti i liquidi corporei.

Il sangue nel corpo circola perché è il cuore che lo pompa dal centro verso la periferia, ovvero verso i punti più distanti: mani, piedi e testa. Dopo avere nutrito e ossigenato le cellule e dopo essersi caricato di anidride carbonica e tossine di vario genere, perdendo la sua energia cinetica, esso deve far ritorno al cuore e ai polmoni per rigenerarsi e ossigenarsi. Ma, nella sua strada di risalita verso il cuore, il sangue deve fare i conti con la forza di gravità, che

tende a rimandarlo verso il basso.

Non per nulla, se stiamo molte ore in piedi, ci si gonfiano le gambe e le caviglie: ne sanno qualcosa le persone come le commesse, i metronotte, le guardie giurate, ecc. che per lavoro sono costrette a stare per ore nella posizione eretta.

Come si diceva, il sangue per tornare al cuore non ha una pompa che lo spinge verso l'alto. Questo risale verso il cuore grazie ad una debole depressione dell'atrio cardiaco ma, soprattutto, il movimento fisico del corpo aiuta a mobilizzare il sangue nelle vene.

Per aiutare il cuore a recuperare il sangue carico di tossine, dobbiamo quindi tenere la circolazione efficiente

con il movimento fisico che agevola il deflusso venoso. Inoltre dobbiamo mantenere pulite le arterie, i canali dove scorre il sangue.

Ma nel corpo non vi è solo il sangue da far circolare. Esiste un altro liquido molto importante: la linfa, di cui si parla poco; eppure questa è responsabile della salute e della pulizia interna del corpo, in quanto, oltre a contenere enzimi e sostanze nutritive, è il veicolo delle tossine espulse dalle cellule, dopo essere state nutrite dal sangue.

Si pensi a un rigagnolo, che, scorrendo ai margini di una strada, nel suo defluire trascina con sé immondizia, polveri, liquami. Analogamente, nel corpo, nei canali linfatici scorre la linfa carica di



tossine. Tale liquido, seguendo un percorso prestabilito, attraversa delle stazioni di drenaggio chiamate linfonodi, dove viene “sgrossato” di alcune sostanze e infine arriva a dei punti di raccolta, per poi essere riversato nei canali sanguigni per un’ulteriore definitiva depurazione per opera dei reni.

Ma la linfa, nei canali linfatici più piccoli e periferici, non è soggetta ad alcuna propulsione. Il movimento e lo scorrere di questa è dovuto esclusivamente alla capillarità dei canali linfatici ed ai movimenti peristaltici muscolari, sia volontari sia involontari. Pertanto, se facciamo dell’attività fisica, aiutiamo i movimenti

dei canali linfatici, per cui la linfa scorre più facilmente e più facilmente depura il nostro corpo dalle tossine. In definitiva, l'attività fisica ha il triplice effetto di smaltire le calorie in eccesso, aiutare la circolazione, sanguigna e linfatica, e tonificare i muscoli.

Andare in palestra o correre nel parco sarebbe la soluzione più idonea. Ma, se non si ha tempo e/o voglia, possiamo adottare un piccolo rimedio, per limitare i danni della statica: i massaggi. Quasi tutti i tipi di massaggi muscolari hanno un effetto riattivante della circolazione. In particolare, lo shiatsu, sebbene sia un trattamento muscolare, ha anche un effetto di stimolazione endorfinica. Le

endorfine sono come delle "droghe" endogene (cioè prodotte internamente dal nostro corpo). La produzione di tali sostanze è naturale all'interno del corpo umano. Hanno un blando effetto curativo. Come si diceva, con lo shiatsu viene stimolata la produzione endorfinica, che provoca un effetto di auto guarigione in molte patologie con sintomatologia dolorosa.

In sintesi, lo shiatsu ha notevoli effetti analgici, molto utili nell'attenuazione e/o nell'eliminazione del dolore.

Inoltre diverse sequenze di shiatsu cosiddette di "dispersione" sono molto utili nell'alleviare le contratture muscolari. In quest'ultimo caso il problema è affrontato su due piani:

quello fisico, dovuto alla pressione muscolare, e quello chimico, dovuto alla produzione endogena di sostanze antalgiche.

Altra prerogativa dello shiatsu è di agire nell'individuo anche a livello psicologico, come coadiuvante nei processi di auto guarigione. Per dare l'idea, è come l'effetto placebo, per cui, se assumiamo una pillola senza alcun principio attivo, credendola vera, i sintomi della patologia prima accusati si attenuano e in alcuni casi spariscono, perché il nostro inconscio è convinto di aver assunto un farmaco.

Altro effetto psicologico: se una pillola è molto piccola, si ritiene che sia "potentissima", perché concentrata;

viceversa se la pillola è "grande", si crede che il suo potere sia più blando e che ne occorra una maggior quantità perché faccia effetto. In questo caso, l'effetto placebo va a sommarsi all'azione curativa del farmaco, per cui ne rafforza la potenza.

Per questo motivo si può dire che "ognuno di noi è il miglior medico di se stesso".

L'effetto psicologico dello shiatsu è dato sia dalla sedazione e dal rilassamento, che questo genera sulla persona trattata, sia dalla consapevolezza del fatto che qualcuno si sta prendendo cura di noi e del nostro problema, per cui ci si aspetta che qualcosa di positivo debba avvenire. Questo, sommato agli aspetti

descritti sopra, conferisce maggiore efficacia al trattamento. Ancor più che curare, lo shiatsu è efficacissimo nella prevenzione. Si consideri che, nella Cina di due - tremila anni fa, la medicina tradizionale del tempo faceva uso di massaggi, di agopuntura e di moxibustione (tecnica analoga all'agopuntura, che consiste nello scaldare i punti dove andrebbe conficcato l'ago), secondo la gravità della patologia del paziente. Le suddette "terapie" erano praticate soprattutto alle persone sane, per mantenerle in buona salute: da qui il concetto di prevenzione. Infatti, il medico cinese era pagato fintanto che il paziente era sano. Anche, e soprattutto, gli imperatori erano

mantenuti in buona salute con questi sistemi, con la differenza che, se l'imperatore si ammalava, il suo medico veniva ucciso perché non era stato in grado di garantire la salute al suo "signore". Quindi, o questi medici cinesi, per migliaia d'anni sono stati dei pazzi incoscienti, oppure le loro tecniche di cura erano veramente efficaci: ne dipendeva la vita dello stesso medico.

Dunque nell'antica Cina il concetto di prevenzione era molto sentito. Oggi, nella società moderna e tecnologica, siamo continuamente bombardati da stimoli di ogni genere. Il caos del traffico cittadino, il lavoro, i computer, le televisioni, i telefoni cellulari, lo

smog, il fumo, l'alcool, le discoteche ecc., sono tutti elementi stressogeni (che generano stress), che attentano continuamente alla nostra integrità psicofisica. Pertanto oggi più che mai è di fondamentale importanza “prevenire, piuttosto che curare”. Il problema è che nessuno mette al primo posto la prevenzione, salvo poi ricorrere a cure drastiche quando il danno è ormai avvenuto.

Un altro importantissimo rimedio naturale è il linfo-drenaggio: un particolare massaggio, che s'incarica di liberare eventuali ostruzioni dei condotti linfatici e di far defluire correttamente la linfa all'interno di questi. Vi è mai



capitato di avere le caviglie gonfie? Oppure le gambe gonfie e dolenti anche al semplice tatto?

Vi sono persone che provano dolore agli arti, soprattutto inferiori, anche solo sfiorandoli con un dito. Il più delle volte questo è dovuto a un ristagno di materiale linfatico saturo di tossine, che, come dice la stessa parola, sono tossiche, per cui devono essere eliminate.

L'accumulo localizzato di tossine, oltre a deteriorare l'aspetto estetico (vedi la cellulite che affligge soprattutto le donne), provoca dolore e, se trascurato a lungo, può generare malattie anche gravi. Pensate a quelle persone che per lavoro devono stare a diretto contatto

con materiali tossici. Mi riferisco a chi per esempio pulisce le cisterne di carburanti, o a chi è addetto alla produzione o all'utilizzo di solventi o vernici, oppure a quelle persone che (per fortuna solo in passato) avevano a che fare con l'amianto.

Queste persone hanno un'alta probabilità di sviluppare delle patologie, proprio perché esposte al continuo contatto con materiali tossici. Allo stesso modo, se il ristagno linfatico è protratto nel tempo, si prolunga anche il contatto localizzato e intimo dei tessuti con elementi tossici di rifiuti organici cellulari. Da qui il rischio di contrarre malattie.

Quindi, se si vuole stare bene e non si può o non si vuole curare la forma

fisica, ci si può aiutare controllando almeno l'alimentazione, secondo quanto sarà meglio spiegato nei paragrafi successivi, e sottoponendosi, una volta la settimana, a un trattamento shiatsu alternato ad uno di linfodrenaggio, avendo entrambi i tipi di massaggio un interessante effetto rilassante a livello sia fisico sia psicologico.

Un'interessante alternativa è quella del massaggio sportivo che, agendo nei muscoli in profondità, assicura un efficace effetto drenante anche negli strati profondi; inoltre, sottopone i muscoli a una buona mobilizzazione e ossigenazione.

## Cura del proprio corpo

Se siete persone sedentarie e pantofolaie, e magari siete anche una buona forchetta, è probabile che il vostro aspetto fisico sia leggermente "lievitato" o meglio allargato, rispetto a qualche anno fa.

Il consiglio è quello di curare il vostro aspetto fisico. Fate dell'attività fisica e mangiate un po' meno. SMETTETE DI FUMARE. Basta curare l'alimentazione e correre una mezz'oretta al giorno per restare in forma.

Nel proseguimento di questo libro si danno indicazioni per eseguire

correttamente la corsa e lo stretching propedeutico ad essa; inoltre sono proposti quattro semplicissimi esercizi a corpo libero riguardanti i gruppi muscolari più importanti: gli addominali, i lombari, le braccia e le gambe.

È possibile eseguire questi esercizi anche stando comodamente a casa propria, nei ritagli di tempo. Infatti, non è necessario eseguirli tutti nello stesso momento, bensì si possono alternare nei giorni. Ad esempio, si possono esercitare un giorno le gambe e gli addominali e il giorno successivo i lombari e le braccia. Oppure si può fare un solo esercizio al giorno, anche se è preferibile farli tutti nella stessa

sessione e ripeterli un giorno sì e uno no. Insomma gli esercizi si possono gestire come si vuole, in funzione del tempo che si ha a disposizione.

Sappiate che, se eseguirete correttamente i suddetti esercizi e se vi impegnerete a farli, il risultato è garantito.

## **Il fumo**

Smettere di fumare, si deve. E' risaputo che il fumo "nuoce gravemente alla salute". Oltre a contenere centinaia di composti chimici in grado di generare svariate malattie e formazioni neoplastiche (tumori), il fumo produce anche degli inestetismi che vanno dall'invecchiamento della pelle, alle rughe, al giallore, al cattivo odore, sia dell'alito sia della pelle. Inoltre la nicotina è un fattore predisponente per il mal di schiena e, se lo avete già, il fumo ne è un aggravante. Se fumate molto e soffrite di mal di schiena è altamente

probabile che ci dobbiate convivere a lungo, forse per sempre (a meno che non smettiate di fumare).

Se il vostro partner non fuma, quasi sicuramente non avrà piacere di guardare i vostri denti ingialliti e di respirare il vostro alito pestilenziale, soprattutto al mattino, appena svegli. Per non parlare poi del gusto nel dovervi baciare.

Per smettere di fumare occorre una notevole forza di volontà e, se accadrà, questo sarà sicuramente molto apprezzato dal partner non fumatore, ma soprattutto dal vostro organismo.

Se, invece, siete entrambi fumatori, sarà bene che smettiate tutti e due. Le statistiche confermano che i fumatori



incalliti non avranno una buona vecchiaia ...

I danni causati dal fumo, se in giovane età possono essere tollerati e mascherati, più in là con gli anni, quando il fisico è ormai debilitato e stanco per i continui bombardamenti nocivi, e le difese immunitarie si sono ridotte al lumicino, potrebbero avere effetti devastanti, se non letali.

Vi sono solo un paio di casi in cui il fumo ha una funzione positiva:

1. scacciare gli insetti
2. affumicare la carne (morta) allo scopo di conservarla.

Se non siete zanzare e nemmeno carne

morta, e soprattutto se non volete  
diventarlo, **smettete di fumare!!!**

## L'acqua

Bevete molta acqua: almeno due litri al giorno; questo risolverà molti problemi di salute. Inizialmente troverete l'impresa abbastanza ardua, soprattutto nel ricordarvi di bere. Se sarà così, inserite un allarme nel vostro cellulare che suoni ogni ora e bevete anche se non avete sete. Dopo un periodo di assestamento, sarà il vostro stesso organismo a richiedervi di bere.

Un medico ricercatore americano ha condotto molti studi sull'acqua e il suo impatto sul corpo umano. Ed è arrivato alla conclusione, e l'ha dimostrata

scientificamente, che la mancanza d'acqua nel nostro organismo è causa di moltissime malattie e disfunzioni biologiche.

Il suddetto scienziato ha anche scritto alcuni testi, dove riporta e spiega scientificamente tutti gli scompensi e le malattie dovute alla cronica mancanza d'acqua.

Chi scrive, per esempio, ha risolto completamente e definitivamente, il proprio problema di ipertensione arteriosa semplicemente bevendo oltre due litri di acqua al giorno.

Bisogna bere, anche se non si ha sete, acqua e non bevande gasate o, peggio, alcoliche. Inoltre si deve bere lontano dai pasti. Tutti i medici consigliano di

bere molto, ma nessuno ti spiega il perché. Nei libri del suddetto ricercatore e medico è spiegato scientificamente tutto. Si consiglia di procurarsi, leggere e seguire tali preziosissimi testi.

Se bevete oltre due litri di acqua al giorno, starete sicuramente meglio: anche il vostro umore e il vostro aspetto ne trarranno giovamento, la pelle ringiovanirà, i vostri muscoli saranno più tonici ed efficienti, tutti gli organi funzioneranno bene e il vostro fisico avrà delle riserve in più per affrontare la vita.

Poiché una buona salute sessuale va di pari passo con la salute fisica, nel capitolo successivo si propongono tre

esercizi presi a prestito dallo yoga che possono aiutare a stare meglio e ad avere delle eccellenti prestazioni sessuali.

## **Sesso e salute**

Vi starete chiedendo: cosa c'entra il sesso con la salute?

Beh la risposta è scontata, salute e sesso vanno di pari passo.

Se si sta bene si ha anche voglia di far sesso; viceversa, se si sta male, non se ne ha alcuna voglia. Inoltre, se si fa sesso si alza anche l'umore, il corpo viene pervaso da scariche endorfiniche che regalano un benessere diffuso e le difese immunitarie aumentano, per cui si corrono minori rischi di ammalarsi.

Da non dimenticare, inoltre, l'attività fisica coinvolta col sesso e il relativo

dispendio di calorie che, seppur minimo, contribuisce a mantenere il fisico asciutto.

Cosicché, facendo sesso ci si aiuta a star bene e stando bene si ha più voglia di farlo e più si fa e più si sta bene e il ciclo ricomincia, si autoalimenta e si perpetua all'infinito.

Le discipline orientali da millenni si occupano dello spirito dell'uomo e, parallelamente, anche del corpo.

Si trovano indicazioni di esercizi e pratiche di vario genere, propedeutiche per il sesso, un po' in tutte le discipline, sia religiose che laiche. Ve ne sono nel buddismo, nella medicina tradizionale cinese, nel Tao, nello Yoga, ecc. Nei



King, per esempio, nel libro delle mutazioni il 31° esagramma (HIENN) è interamente dedicato al matrimonio e soprattutto al sesso; vi sono anche delle rappresentazioni grafiche molto esplicite, con indicazioni sulle posizioni da assumere durante l'amplesso.

Anche l'arcinoto Kama Sutra, il libro scritto circa mille e cinquecento anni or sono in lingua sanscrita, considerato l'opera più importante nella letteratura indiana, è interamente dedicato al sesso.

Per gli antichi indiani il sesso doveva essere al primo posto dei loro valori; nel Kama Sutra sono previste ben 64 diverse posizioni.

Gli antichi popoli orientali avevano capito l'importanza del sesso non solo per soddisfare le proprie voglie terrene ma, soprattutto, per gli effetti benefici che esso esercita sulla salute del corpo. Per tali motivi, la letteratura orientale è ricca di scritti e indicazioni specifiche per l'attività amorosa. Persino nei monasteri tibetani, gli elementi più elevati praticano una sorta di rito sessuale particolare con lo scopo di

“elevare la propria vitalità, creatività e libertà in maniera illimitata”. Così è scritto negli antichi testi.

Lo Yoga, in particolare, ha messo a punto una vera e propria ginnastica propedeutica al sesso, ma che ha anche un effetto benefico sul fisico umano. Allo Yoga, pertanto, dedichiamo un capitolo a parte.

## **Dimagrire in modo naturale ed economico.**

Da studi condotti nel settore dell'alimentazione e della salute, si è potuto constatare che chi possiede un B.M.I. (Indice di Massa Corporea) compreso tra 20 e 25 vive mediamente più a lungo di quelli il cui indice è inferiore a 20 o superiore a 25. Il B.M.I. tiene conto del peso del corpo rapportato al quadrato della sua altezza. La formula per calcolarlo è:  $\text{peso/altezza al quadrato}$ .

Per esempio una persona che pesa 65 Kg ed è alta 1,65 metri ha un B.M.I. uguale

a  $65/1,65*1,65$  ovvero  $65/2,72 = \mathbf{23,87}$  quindi normale. Una persona molto magra che pesi 50 Kg ed abbia una altezza di 1,65 metri ha un B.M.I. di  $50/2,72 = \mathbf{18,36}$  quindi è a rischio.

Ne consegue che una persona troppo magra o troppo grassa vive peggio e meno di chi, invece, ha un fisico equilibrato.

Questo perché se si è troppo in sovrappeso l'organismo non riesce a "governare" completamente tutte le funzioni, in quanto il grasso deve essere gestito. Il grasso, infatti, non è depositato, e lasciato ammuffire, in un ripostiglio. Esso deve essere, per così dire, mantenuto e mantenuto vivo,

quindi va vascolarizzato, nutrito, ossigenato e drenato. Tutte queste operazioni tolgono risorse ad altre funzioni, magari più vitali che alla lunga si deteriorano e si ammalano.

Quando, invece si è troppo sottopeso, paradossalmente, avviene più o meno la stessa cosa; se si è troppo magri è perché non si mangia a sufficienza oppure perché l'organismo non assimila a sufficienza. In entrambi i casi le risorse energetiche sono insufficienti a garantire tutte le funzioni vitali di cui si parlava prima. I muscoli diventano riserva di energia per gli altri organi che, al bisogno, smontano le proteine di cui sono composti per alimentare le funzioni vitali più importanti. Anche le

ossa diventano più fragili e si corre il rischio di spezzarle ad ogni piè sospinto.

Queste ovviamente sono informazioni di media: esistono pur sempre delle eccezioni.

Di questi tempi è più diffuso il sovrappeso piuttosto che il sottopeso: pertanto ci occuperemo soprattutto di quest'aspetto corporeo.

Giusto oggi, 18 dicembre 2012, il telegiornale ha dato la notizia che nel mondo, il numero dei morti per malattie in qualche modo riconducibili alla sovralimentazione ha superato il numero dei morti per denutrizione.

Da ciò si deduce quanto sia importante e grave il problema dell'obesità che, come abbiamo visto, è in continua crescita.

Occorre capire che il nostro corpo è una macchina quasi perfetta che obbedisce alle leggi della fisica e della chimica: le stesse leggi che regolano il mondo in cui viviamo.

Il principio fondamentale della chimica recita testualmente: “Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma”. Nella fattispecie ne deriva che, per mantenere un equilibrio nel nostro corpo, bisogna soddisfare l'equazione fondamentale per la quale il totale delle calorie introdotte deve essere uguale al totale delle



calorie consumate.

Come si diceva, il corpo umano è una macchina quasi perfetta, pertanto è soggetta a "guastarsi" e ad invecchiare con conseguente deterioramento di talune funzioni. La perfezione deriva dal fatto che i meccanismi che compongono il corpo funzionano sinergicamente, in perfetta armonia: i meccanismi vitali sono dotati di regolazioni automatiche che agiscono in funzione delle variazioni che via via si verificano.

Ogni organo del nostro corpo è formato da cellule che devono essere alimentate per esistere e per svolgere le funzioni cui sono preposte. Per esempio, camminare è un'operazione svolta dai muscoli delle gambe che va alimentata

da fonti di energia assicurate dall'alimentazione e nient'altro. La nostra auto si sposta lungo la strada consumando l'energia data dalla combustione della benzina. Se immettiamo nel serbatoio un litro di benzina e con questo percorriamo 18 chilometri, possiamo affermare che la nostra auto fa 18 Km al litro.

Il nostro corpo, per soddisfare le attività che svolgiamo durante la giornata, ha un fabbisogno di energia, mediamente da un minimo di 1500 a oltre 3500 Kcal al giorno.

Come si può notare, il fabbisogno energetico può variare ampiamente, poiché dipende essenzialmente dal sesso dell'individuo, dall'età, dal peso e dal

tipo di attività che svolge. Per attività non si intende solo attività fisica; anche pensare, leggere o scrivere, comporta un dispendio di energia.

Va da sé che, per chi conduce una vita sedentaria, minore sarà la quantità di energia di cui avrà bisogno, rispetto a chi fatica otto ore al giorno.

In tutti i casi, in condizioni di “normalità”, l’apporto di energia, sotto forma alimentare, deve essere almeno uguale a quella che consumiamo. Infatti, se fosse superiore al fabbisogno giornaliero, l’eccesso sarebbe trasformato in grasso.

Pensiamo alle popolazioni del terzo mondo, dove a causa delle insufficienti risorse alimentari non esiste l'obesità.

Viceversa nella patria dell'opulenza, gli Stati Uniti D'America, l'obesità è la prima piaga sociale che affligge la popolazione. Gli americani, infatti, mangiando spesso fuori casa, si rimpinzano di alimenti ricchi di grassi animali (vedi hamburger, hot dog, patatine fritte, burro di arachidi e altre "porcherie"), inoltre eccedono nell'uso di alcolici e superalcolici.

Si tenga presente che l'obesità non comporta solo inestetismi, ma anche gravi patologie, a volte, letali.

A volte disfunzioni ormonali costringono il corpo ad assimilare e trattenere molto più del necessario.

Infatti, succede di sentir dire: “ Non capisco, non mangio nulla eppure ingrasso”. Spesso si tratta d’individui che hanno un metabolismo meno dinamico della media, che “elabora” in misura maggiore i nutrienti e li assimila in maggior quantità.

Vi sono, al contrario, individui – più fortunati - che assimilano solo una minima parte di quello che introducono con l’alimentazione, e gran parte dei nutrienti viene così evacuata parzialmente non digerita.

Comunque non preoccupatevi: con l’esercizio fisico è possibile modificare il proprio metabolismo basale, regolarizzandolo. Questo sarà

l'argomento del capitolo successivo.

Ricordiamo, inoltre, che anche l'eccessivo sottopeso comporta gravi disfunzioni, perché altera l'equilibrio di quella che dovrebbe essere una macchina perfetta.

## **Due parole sul metabolismo**

Il metabolismo, in senso lato, è l'insieme dei processi biochimici ed energetici che si svolgono all'interno del nostro organismo. Tali reazioni hanno lo scopo di estrarre ed elaborare l'energia racchiusa negli alimenti, per poi destinarla al soddisfacimento delle richieste energetiche e strutturali delle cellule. Un preciso meccanismo di regolazione provvede a equilibrare le reazioni metaboliche in base all'effettiva disponibilità di nutrienti e alle richieste cellulari. Il metabolismo è composto sostanzialmente di due valori: il

metabolismo basale e il fabbisogno energetico giornaliero.

Il metabolismo basale tiene conto dell'energia minima indispensabile, in termini di calorie, perché un corpo resti in vita. Si tratta dell'energia necessaria a far funzionare tutti gli organi interni e ad alimentare i muscoli in condizioni statiche, cioè in uno stato quasi vegetativo. Ma questo non basta a farci vivere, in quanto, oltre a far funzionare gli organi interni, abbiamo bisogno di muoverci, pensare, lavorare, perché no, ballare, fare sport ecc., tutte attività che richiedono un dispendio di energia da introdurre con il cibo, per soddisfare il "fabbisogno energetico giornaliero". Tornando al problema del



dimagrimento, in tutti i casi, la prima, se non l'unica, causa di sovrappeso è l'alimentazione.

Il concetto di quantità eccessiva di calorie alimentari è assolutamente soggettivo. Come si è detto, vi sono individui che assimilano più del dovuto e altri, al contrario, che assimilano meno; i primi ingrassano mangiando pochissimo; i secondi si abbuffano e non ingrassano mai. Non crediate che questi ultimi siano tutti fortunati: esiste una patologia, che costringe i soggetti che ne sono affetti a sovralimentarsi per non deperire sino allo stato di pelle e ossa; a volte si tratta di individui che conducono uno stile di vita non adeguato. In altri casi, uno studio di

ricercatori americani ha dimostrato che ci sono persone che si muovono in continuazione, anche senza rendersene conto. Provate a osservare con attenzione una persona affetta da un disturbo di questo genere: noterete che in ogni momento della giornata una parte del suo corpo si muove; ora un piede oscilla oppure batte il tempo a suon di musica, oppure tamburella con le dita, oppure ancora oscilla la testa o si porta le mani al viso o si gratta una parte del corpo. Insomma non riescono a stare fermi. Tutto ciò porta a un dispendio di calorie che nell'arco delle ventiquattro ore somma un discreto valore energetico dissipato.

In condizioni normali, bisogna fare in modo che tutto funzioni in perfetto equilibrio, preferibilmente in modo naturale e senza tantissimi sacrifici, per arrivare a uno stato che i latini hanno definito “Mens sana in corpore sano”.

In questo scritto ci occuperemo solo del sovrappeso, giacché il sottopeso grave, essendo causato da disfunzioni ormonali oppure da patologie psicosomatiche come l'anoressia o la bulimia, richiede ben altre soluzioni, di natura medica e/o psicologica, quindi non “naturali”, come si prefigge chi scrive.

Come si è detto, nei paesi sottosviluppati non esistono obesi; in

tali paesi esiste il problema opposto, quello della cronica mancanza di cibo.

Il sovrappeso è sicuramente una sproporzione di quella famosa equazione fondamentale per la quale il totale delle calorie introdotte deve essere uguale al totale delle calorie consumate. In poche parole, mangiamo troppo e ci muoviamo poco.

Quindi, per stare bene e in forma, in buona sostanza, bisogna lavorare su più fronti, almeno tre:

- 1- Fattore Psicologico,
- 2- Alimentazione,
- 3- Attività Fisica.

L'azione sinergica di questi tre fattori può portare sicuramente a vivere bene in tutti i sensi e a ridurre il sovrappeso, qualora vi fosse.

Nei prossimi paragrafi analizzeremo i tre fronti e daremo alcune utili indicazioni per star bene.

## Fattore psicologico

Il primo e più importante fronte per star bene e in forma è quello psicologico. Controllare il proprio peso è come smettere di fumare, bisogna volerlo per davvero. A tal proposito si può ricorrere al training autogeno, per auto convincersi di quanto sia importante star bene (possibilmente “gratis”).

A meno di ricorrere alla chirurgia, non esistono pozioni miracolose o diete che, da sole, possano fare miracoli. Esistono delle medicine che impediscono di ingrassare; inoltre vi sono delle diete che fanno dimagrire nel giro di poco

tempo. In entrambi i casi bisogna chiedersi, <<**a quale prezzo?**>>

Tutto ciò che è sintetico (chimico), aggiusta una cosa e ne guasta dieci altre. Se si dimagrisce in fretta con sistemi sintetici, oppure con una dieta ferrea, sicuramente si va a privare l'organismo di importanti nutrienti: tale privazione può causare danni permanenti anche gravi all'organismo. Inoltre il dimagrimento così ottenuto non è duraturo e si riacquista il peso perduto subito dopo aver interrotto la cura o la dieta seguita.

Bisogna convincersi fortemente che è meglio per noi stessi e per la comunità

mantenersi in buona salute. Infatti, come accennato prima, l'obesità comporta una sfilza di malattie collaterali che, oltre a incidere sulla nostra salute, incidono sul portafoglio collettivo: la sanità pubblica è pagata da tutti, anche da quelli che non si ammalano. Viceversa stare in buona salute è economicamente conveniente e predispone bene anche nei rapporti interpersonali.

La salute rende la vita più bella da vivere e ci predispone ad affrontare meglio e in modo positivo le vicissitudini quotidiane.

Dimagrire è quindi un dovere morale nei confronti di noi stessi, ma soprattutto nei



confronti della collettività.

Riassumendo, per dimagrire, prima di tutto bisogna crederci e volerlo fortemente; questo ci aiuterà nell'affrontare gli altri due punti, alimentazione e movimento.

## **Alimentazione**

Secondo, ma non per importanza, è il fronte dell'alimentazione.

Dopo aver soddisfatto il requisito psicologico, e, quindi, assodato che vogliamo realmente dimagrire, possiamo passare alla parte pratica.

Per dimagrire, bisogna lavorare sia sull'alimentazione, sia sull'attività fisica. Volendo si può anche lavorare solo sull'alimentazione, ma questo comporterà un grandissimo impegno in termini di privazioni culinarie.

I due fronti su cui lavorare presentano un certo sacrificio tanto più grande, quanto

maggiore sarà il peso che vogliamo perdere.

Ho parlato di sacrificio e questo ci riporta al fronte psicologico. Se siamo fortemente motivati e determinati a conseguire il risultato sperato, il sacrificio cui ci sottoporremo sarà meno pesante da sopportare.

Curare rigorosamente l'alimentazione non significa digiunare; anzi sarebbe del tutto sbagliato, proprio perché i famosi automatismi di cui sono dotati i nostri organi reagirebbero in modo peggiorativo.

Se il nostro organismo è abituato ad incamerare energia per 3000 Kcal al giorno, nel momento in cui queste venissero a mancare di colpo, vi

sarebbe una sorta di compensazione che porterebbe ad assimilare maggiormente i pasti successivi ad un digiuno.

Curare rigorosamente l'alimentazione significa selezionare quello che mangiamo e ridurne gradualmente le quantità.

Bisogna assolutamente evitare di consumare “porcherie” prediligendo prodotti semplici e genuini. Inoltre si devono evitare, anzi, eliminare assolutamente le fritture, specie nei pasti consumati fuori casa, i prodotti carichi di conservanti ed edulcoranti, e limitare o, se possibile, eliminare i grassi animali in favore di quelli vegetali. È da preferire l'olio extra vergine di oliva al burro e alla margarina.

Evitiamo i dolci. Riduciamo le quantità di tutto quello che mangiamo. Assumiamo almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura.

Si tratta di momentanei sacrifici che potranno essere ridimensionati una volta raggiunto l'obiettivo.

Ormai su tutti i prodotti sono riportati i valori energetici, per cui possiamo facilmente tener conto del totale delle calorie che vogliamo introdurre.

Su internet è possibile procurarsi delle liste riguardanti le calorie di quasi tutti gli alimenti oggi in commercio: una di queste tabelle è allegata alla fine della presente guida.

Studi specialistici hanno determinato il

valore medio di calorie che ogni persona dovrebbe assumere durante il giorno, in funzione del sesso e della vita che conduce. Se, per esempio, una donna tra i trenta e i sessanta anni, che fa una vita sedentaria ha bisogno di 1600 Kcal al giorno (1900 Kcal se impiegata), un uomo nella stessa condizione ne avrà bisogno di 2200 (2550 Kcal se impiegato).

Per chi conduce una vita più dinamica, allora il fabbisogno calorico giornaliero sarà maggiore e, nel caso di un uomo che compie attività fisica pesante, si può arrivare a superare le 3500 Kcal al giorno.

Per il calcolo del fabbisogno calorico personale ci si può collegare ad alcuni

siti internet specializzati.

Per stabilire cosa e quanto mangiare, può essere utile consultare un dietologo, ma bisogna integrare l'eventuale dieta con un'importante attività fisica. Capita sovente che qualcuno vada dal dietologo, applichi più o meno alla lettera le indicazioni alimentari, ma non dimagrisca oppure, se dimagrisce, riprende i suoi chili subito dopo aver ultimato la dieta.

A rovinare la dieta è la mancanza di costanza e gli extra “involontari” di cui facciamo abuso e che spesso non ricordiamo di aver fatto: quest'ultimo è un importante punto che spesso sottovalutiamo.

Durante un regime di dieta ipocalorica, capita sovente, durante la giornata, di assumere alimenti calorici: spesso lo facciamo in modo quasi inconsapevole e, la quasi totalità delle volte, ce ne dimentichiamo.

Per esempio, dopo la necessaria colazione del mattino (magari a base di pesantissimi croissant carichi di burro o strutto, e relativo cappuccino zuccherato), arriva la pausa caffè, magari con due cucchiaini di zucchero e magari mangiando un altro croissant; a metà mattinata ci viene sete e beviamo una bevanda gassata e zuccherata; poi c'è il pranzo, spesso fuori casa, dove non si capisce bene cosa mangiamo, ma



sicuramente assimiliamo del grasso animale usato nella preparazione dei piatti (hamburger, patatine fritte, hot dog, pasta all'arrabbiata, salsiccia e polenta, insaccati e salumi vari, ecc.). Dopo pranzo, altro caffè zuccherato. Nel pomeriggio avvertiamo un languore e, per ingannare lo stomaco, beviamo un'altra bibita edulcorata. Poi i colleghi ci offrono delle caramelline; altri festeggiano compleanni e quant'altro portando in ufficio dolci e bibite. Non dimentichiamo infine gli alcolici e super alcolici bevuti, per esempio, a cena e dopo cena.

In definitiva, se stiamo seguendo una dieta ipocalorica, dobbiamo fare appello al fattore psicologico, perché ci

aiuti a resistere a tutte le lusinghe di gola che si presentano durante il giorno. Se vogliamo intraprendere questa strada è necessario pesare tutto ciò che mangiamo e sommare tutte le calorie associate a questi alimenti, tenendo conto che il totale giornaliero non deve superare il nostro “personale” fabbisogno energetico.

## **I nutrienti**

Citeremo in breve le principali famiglie di nutrienti di cui abbiamo bisogno per vivere: giusto un accenno, per dare un'idea senza usare termini troppo tecnici. Conoscere esattamente terminologia e funzione di ognuno dei nutrienti non ci cambia di molto la vita; inoltre questo scritto, come ho detto all'inizio, non è un trattato di medicina, bensì un ausilio per cercare di ottenere un risultato, pratico e in modo naturale. Chi desideri conoscere in dettaglio tali elementi può reperire informazioni esaustive sia in rete, che nelle

enciclopedie.

Gli elementi nutritivi si dividono in cinque principali famiglie:

## **I carboidrati**

sono zuccheri semplici, come lo zucchero da cucina, oppure zuccheri complessi, come pane, pasta, cereali, ecc... e costituiscono il carburante che fa muovere i muscoli. I carboidrati in eccesso, che non sono stati impiegati per alimentare i lavori muscolari, sono trasformati dall'organismo e immagazzinati sotto forma di grassi.

## **I lipidi**

ovvero i grassi, sono una riserva di energia determinata dalla conversione dei carboidrati non utilizzati oppure assunti tal quali sotto forma di grasso animale o vegetale.

## **Le proteine**

costituiscono l'elemento di cui sono composti i muscoli.

Quando si compie un lavoro, soprattutto se intenso, i muscoli vengono in parte distrutti e vanno perciò reintegrati con

apporto di proteine.

## **Le vitamine**

servono a catalizzare (favorire, aiutare) i processi chimici nel nostro organismo. Va da sé che una carenza di vitamine rende difficoltose, e talvolta impossibili, le reazioni chimiche sempre agenti all'interno del nostro corpo. Tale carenza può portare a importanti patologie.

## **I sali minerali**

sono sostanze inorganiche che svolgono

funzioni essenziali per la vita dell'uomo: partecipano, infatti, ai processi cellulari come la formazione di denti e ossa; sono coinvolti nella regolazione dell'equilibrio idrosalino, nell'attivazione di numerosi cicli metabolici e costituiscono fattori determinanti per la crescita e lo sviluppo di tessuti e organi. I sali sono assimilati attraverso l'acqua e gli alimenti oppure sotto forma di condimento aggiunto al cibo, come il sale da cucina.

Ai fini di una dieta corretta, bisogna tener conto che la quantità di sali minerali introdotta nel nostro organismo spesso non coincide con quella "biodisponibile", e cioè con la quota che

è effettivamente assorbita e metabolizzata.

Diversamente dalle vitamine, i sali minerali non si alterano né si disperdono durante la cottura o il riscaldamento degli alimenti, anche se in parte possono sciogliersi nell'acqua utilizzata per la cottura.

Rispetto ad altre sostanze vitali (lipidi, proteine e carboidrati in particolare) il fabbisogno giornaliero di sali minerali è minimo.

Ma, giacché sono continuamente eliminati con il sudore, le urine e le feci devono essere regolarmente assunti con una corretta ed equilibrata alimentazione.



## **La qualità del cibo**

È risaputo che la cattiva alimentazione è la fonte di quasi tutti i malanni, ma spesso, vuoi per ignoranza, vuoi per negligenza, vuoi per pigrizia, ci abbandoniamo ad abitudini alimentari per lo meno discutibili.

Spesso crediamo di alimentarci correttamente limitando la quantità di cibo. Tuttavia non bisogna trascurare né la qualità dello stesso cibo, anche se garantita dal negoziante di fiducia o dal fatto che esso è stato acquistato dal produttore, né la preparazione, perché le modalità di cottura o il dosaggio degli

ingredienti possono rendere una pietanza nociva alla salute.

Per esempio, i grassi animali (il lardo, il burro, la sugna, lo strutto ecc.) sono grassi saturi, che aumentano il tasso di colesterolo nel sangue, causa prima delle ostruzioni arteriose e delle malattie che ne derivano (infarti, ictus, trombosi e altro).

Nella fattispecie, lo strutto (il grasso del tessuto adiposo del maiale fatto bollire e poi raffinato) è molto utilizzato nella preparazione di prodotti industriali come merendine, brioche, alcuni tipi di biscotti, e dolci vari. Purtroppo, nella maggior parte dei casi, nelle etichette degli ingredienti non è riportata la parola “strutto, ” poco conosciuto, ma è

indicato sotto la voce grassi saturi o grassi polinsaturi o altri sinonimi perlopiù misconosciuti.

L'unico modo per difendersi dall'attacco del grasso animale è quello di prepararsi i cibi in casa impiegando solo olio di oliva extravergine.

Nel seguire una ricetta per la preparazione di dolci fatti in casa, per esempio, si tenga presente, però, che l'olio è più grasso del burro: esso produce più calorie del burro per 100 grammi di prodotto (100 grammi di olio forniscono 900 Kcal, 100 grammi di burro ne forniscono 758); pertanto basta una minore quantità di olio per avere lo stesso risultato che darebbe il burro. Per la precisione diciamo che, se la ricetta

prevede 100 grammi di burro, sarà possibile sostituirlo con soli (si fa per dire) 84 grammi di olio.

Nella preparazione di dolci in casa si consiglia di aggiungere sempre un po' di lecitina di soia, che, come vedremo nel prossimo capitolo, aiuta a mitigare l'effetto negativo dei grassi.

È possibile prepararsi in casa anche il pane: questa è un'operazione di una semplicità disarmante, soprattutto se si possiede la “macchina del pane” (per fare una pagnotta di circa 800 grammi occorrono solo 500g. di farina, un pizzico di sale, un cucchiaino di zucchero, 300g. di acqua e mezzo panetto di lievito di birra).

Il costo effettivo del pane così ottenuto è

di circa 50/60 centesimi contro i tre euro del pane commerciale. L'acquisto di questa macchina sarà ammortizzato in circa due mesi di produzione.

Tornando ai grassi animali occorre dire che questi non sono solo nei dolci, ve ne sono delle notevoli quantità, per esempio, negli insaccati, come il salame, la mortadella, la soppressata, la salsiccia, il lardo e via dicendo. I grassi animali si trovano anche quasi sempre nei cibi precotti e/o preconfezionati.

Insomma bisogna stare attenti a ciò che si acquista e, comunque, bisogna riappropriarsi di qualche minuto in più da dedicare alla cucina per la

preparazione di cibi genuini. Infatti, come vedremo più avanti, la fretta e la velocità ci portano a compiere gesti pericolosi e a ingerire cibi dannosi per la nostra salute (anche se i cibi sono genuini e correttamente cucinati se ingurgitati in fretta e senza un minimo di masticazione possono essere dannosi per il nostro organismo).

## **Cosa fa bene e cosa fa male**

In questa sezione esamineremo le caratteristiche di alcuni alimenti, onde poterci districare nell'avventura del cibo.

Come vedremo più avanti, i pasti devono essere sani e bilanciati, cioè devono comprendere un po' di tutto, ma facendo attenzione, ove possibile, ad evitare gli alimenti più dannosi e ad anteporre i vegetali ai grassi animali e alle carni rosse.

Da più parti del mondo scientifico e persino dal ministero della sanità si sostiene che, per stare bene, dovremmo

consumare almeno cinque razioni al giorno tra frutta e verdura, così ripartiti: tre frutti (uno per lo spuntino, uno per il pranzo, uno per la cena) e due o più porzioni di verdure (una a pranzo e una a cena). Con la verdura si può anche leggermente esagerare.

Oltretutto, preferire i cibi vegetali a quelli animali riduce la spesa alimentare e questo ci avvicina al concetto dello “Star Bene Gratis”.

Vediamo ora, di alcune categorie di alimenti, cosa fa bene e cosa fa male.



## **La lecitina di soia**

è una miscela di acido fosforico, colina, acidi grassi, glicerolo, glicolipidi, trigliceridi e fosfolipidi. I fosfolipidi ne sono i principali componenti.

La lecitina di soia si è dimostrata atta a prevenire sia le malattie del sistema cardiovascolare, causate da depositi di grasso nelle vie sanguigne, sia l'alterazione degenerativa degli stessi vasi sanguigni; inoltre, in determinate condizioni, aiuta a migliorare l'elasticità dei vasi sanguigni e ostacola il deposito del colesterolo sulle pareti delle arterie. E' ormai ben noto che il colesterolo è una, se non la maggiore, causa di modificazioni arteriosclerotiche, le cui

conseguenze possono essere anche gravi e, in alcuni casi, fatali.

## **L'olio extravergine d'oliva**

Ricordiamo che l'olio extravergine d'oliva è alla base della dieta mediterranea, e non a caso. Questo, infatti, è un "grasso buono", che aiuta a combattere il colesterolo cattivo.

Tra i componenti dell'olio extra vergine d'oliva, infatti, vi sono i polifenoli, che ne determinano il caratteristico sapore: più ce ne sono e più questo risulta piccante e fruttato.

I polifenoli sono una categoria di composti chimici molto utili alla salute

perché:

1 - sono antiossidanti, quindi combattono i "radicali liberi" nell'organismo (i radicali liberi sono sostanze in grado di favorire forme tumorali).

2 - Riducono il colesterolo cattivo (LDL) in circolazione nel sangue, con meno rischi di infarti.

Le olive dell'Italia del sud sono più ricche di polifenoli. Infatti, in Puglia, la coltivazione di olio extravergine d'oliva (oltre il 50% della produzione nazionale) è molto diffusa. E' prodotta l'oliva Coratina, che ha un altissimo contenuto di polifenoli e per questo l'olio pugliese è piccante e fruttato.

Tra le tante proprietà dei polifenoli, vi è

quella di allungare la vita dell'olio che li contiene, grazie proprio alla loro azione antiossidante, la cui alterazione è dovuta, appunto, principalmente all'azione ossidante dell'ossigeno.

Uno studio svolto presso la facoltà di farmacia dell'Università di Milano ha infatti evidenziato le proprietà antiossidanti dei fenoli presenti nell'olio extravergine d'oliva. L'azione antiossidante dei fenoli inibisce la formazione dei trombi, e favorisce l'attività di anti infiammazione e la capacità di aumento della sintesi dell'ossido nitrico, con azione vaso dilatante.

Altri componenti dell'extravergine “amici” della salute dell'uomo sono gli

acidi grassi insaturi, in particolar modo l'acido oleico, che è monoinsaturo. Tale acido, presente per circa il 75%, è un toccasana poiché facilita la fluidità del sangue lungo le arterie.

Vi sono due tipi di colesterolo: quello "buono" chiamato HDL, che protegge le arterie e quello "cattivo", denominato LDL, che tende a ostruirle con la formazione di accumuli sulle pareti arteriose.

L'acido oleico rende l'olio extra vergine d'oliva più assimilabile facilitando anche il trasporto delle vitamine in esso contenute.

Uno studio condotto presso l'Università Federico II di Napoli ha dimostrato che l'olio extravergine, se usato

costantemente e nelle giuste dosi, può perfino evitare l'assunzione di farmaci nell'iperteso.

Un'ultima considerazione. Anche se l'olio extravergine d'oliva si rivela un toccasana per l'organismo, non dobbiamo abusarne nelle quantità. Ricordiamo che si tratta pur sempre di un alimento ipercalorico, pertanto, bisogna tenerne conto nel computo delle calorie assunte giornalmente. A tal proposito si dia un'occhiata alla tabella delle calorie per cento grammi di alimento riportata alla fine del libro. Tale tabella è puramente indicativa, su internet o su riviste di settore è possibile reperirne altre, magari più complete.

## **Gli insaccati**

Gli insaccati (il salame, il prosciutto, la mortadella, la porchetta, la soppressata, ecc.) dovrebbero essere banditi dalla tavola di chi vuole star bene. Questi, infatti, oltre a contenere grandi quantità di grasso animale (soprattutto il salame e la mortadella dove è ben visibile a occhio nudo), contengono spesso dei conservanti, che non sono altro che composti chimici di cui il nostro organismo non ha alcun bisogno; inoltre contengono una consistente quantità di sale, che altera la pressione sanguigna e provoca disturbi cardiocircolatori.

## **Le fritture**

Le fritture dovrebbero essere assolutamente bandite dalla dieta "per legge". Sarebbe illusorio inventarsi le fritture "leggere", come sostengono alcuni esperti di culinaria. Sia ben chiaro: non esistono fritture leggere.

Alcuni studi hanno dimostrato che gli alimenti sottoposti a temperature superiori ai duecento gradi liberano tossine, derivate dall'alterazione della struttura molecolare dei grassi. Durante la frittura gli alimenti arrivano a toccare temperature anche superiori ai trecento gradi, secondo il tipo di olio usato.



## **Le carni rosse**

Anche l'eccesso di carni rosse è da evitare. Soprattutto per le carni alla brace, vale quanto detto per le frittture. Durante la cottura alla brace, si possono raggiungere temperature anche superiori ai 400 gradi. Tali temperature carbonizzano parte della superficie della carne rendendola altamente tossica.

## **Il vino**

Anche il vino è da prendere con le "molle". Tuttavia bisogna aggiungere che questo, se assunto in moderate

quantità (non più di un bicchiere di vino rosso, a pasto, per gli uomini, e mezzo bicchiere, a pasto, per le donne), non nuoce alla salute.

Il vino rosso contiene polifenoli (li abbiamo già citati nella composizione e proprietà dell'olio d'oliva), sostanze leggermente acide derivate dall'alcol che aiutano il cuore e la circolazione, attivano le difese antiossidanti e proteggono la mucosa gastrica.

Uno studio condotto da ricercatori dell'università di Milano e reso pubblico nel "Food Research International" ha dimostrato che i polifenoli contenuti nel vino rosso aiutano a contrastare l'insorgenza di malattie cardiovascolari, in quanto i

polifenoli hanno la capacità di proteggere gli acidi grassi polinsaturi dall'ossidazione.

Non per nulla si dice che" il vino rosso fa buon sangue": antica saggezza popolare.

Nel pasteggiare col vino non bisogna, però, sottovalutarne l'apporto calorico. Pertanto, se si hanno problemi di sovrappeso, bisogna andarci cauti, riducendo la quantità degli altri carboidrati (pane, pasta, frutta).

## **I formaggi**

Altra attenzione è da porre ai formaggi, "l'apoteosi" del grasso del latte. Molto spesso si sottovaluta l'apporto calorico del formaggio e se ne assumono quantità eccessive, soprattutto la sera quando è controindicato assumere grassi (quanto meno se ne limiti la quantità ad una fettina di quaranta o al massimo, cinquanta grammi).

Il formaggio è altamente calorico, si consideri che 200 grammi di formaggio forniscono le calorie di un pasto abbondante, ovvero l'apporto calorico necessario per l'intera giornata.

## **La frutta**

La frutta contiene fibre e vitamine di cui l'organismo ha notevole bisogno, ma va consumata con moderazione in quanto contiene anche una discreta quantità di zuccheri.

Tre frutti o quattro distribuiti nell'arco della giornata possono essere una dose sufficiente a fornire le sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno.

## La preparazione dei cibi

Torniamo alla preparazione dei cibi di qualità. Spesso pensiamo di consumare un piatto leggero solo perché non è fritto, ignorando, per esempio, che per realizzare quel piatto è stata soffritta della cipolla e/o dell'aglio in olio non esattamente extravergine di oliva, o, "peggio che andar di notte", è stata soffritta nel burro.

Per esempio, i fagiolini, se cotti mediante bollitura, bene, peccato che spesso dopo la bollitura siano passati in padella dove è stato fuso del burro e fatto rosolare dell'aglio.

Trattandosi di verdura, il commensale pensa di mangiare un cibo leggero e salutare, non considerando che il burro fritto, come abbiamo visto per le fritture, è ricco di elementi tossici dovuti alle alte temperature.

Nel prosieguo di questa guida è ampiamente trattata la corretta alimentazione, per cui si rimanda alla lettura dei relativi paragrafi.

## I pasti

Alcuni individui sono abituati a mangiare la pasta anche di sera oppure ad accompagnare qualsiasi pietanza col pane.

Sarebbe buona norma eliminare o, quantomeno, ridurre notevolmente il consumo di questi carboidrati a cena, per i motivi che spiegheremo più avanti. Altri, invece, sono soliti non mangiare nulla al mattino, tranne la prima colazione.

Un proverbio dice che bisognerebbe fare: “Colazione da re, pranzo da principi e cena da poveri”. Come per



tutti i detti popolari c'è un fondo di verità.

L'ideale sarebbe fare almeno cinque pasti moderati al giorno: prima colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena.

A prescindere dalle quantità di ogni alimento che dovremmo assumere, sarebbe bene tenere in considerazione queste semplici regole:

## **La prima colazione**

È il pasto più importante della giornata, che deve prevedere una corretta quantità di carboidrati, vitamine e Sali minerali. Appena alzati l'organismo ha bisogno di

carburante per affrontare le fatiche dell'intero giorno. Ecco perché la prima colazione deve comprendere una maggior quantità di carboidrati rispetto al pranzo e alla cena.

Per assicurare questi nutrienti, possiamo consumare del pane o delle fette biscottate con marmellata e latte.

La marmellata è ricca di vitamine della frutta e di zuccheri semplici. Questi ci danno una fonte di energia immediatamente disponibile.

Il pane e le fette biscottate contengono carboidrati di zuccheri composti, che vengono metabolizzati lentamente e costituiscono un lento rilascio di energia utile ad alimentare il lavoro muscolare, dopo che saranno stati consumati gli

zuccheri semplici prima introdotti.

Il latte è uno "scrigno" di elementi indispensabili. Infatti, è ricco di proteine, vitamine e soprattutto sali minerali, come il calcio, di cui abbiamo assolutamente bisogno, soprattutto le donne, per fortificare le ossa.

## **Lo spuntino**

Se a metà mattinata avvertiamo un languore, possiamo mangiare un frutto, che ci accompagnerà fino all'ora del pranzo, apportando un contributo di vitamine, sali e un minimo di zuccheri necessari per il lavoro che ci accingiamo a svolgere.

## **Il pranzo**

Questo pasto dovrebbe essere leggero e bilanciato e prevedere una moderata quantità di carboidrati, proteine, vitamine e sali minerali.

Un pranzo abbondante, infatti, renderebbe la digestione lunga e fastidiosa e potrebbe causare sonnolenza. I carboidrati vanno assunti durante il pranzo in quanto assicurano le energie necessarie al lavoro che rimane ancora da svolgere in conclusione della giornata lavorativa.

Il pranzo prevede anche proteine, che servono a rimpiazzare quelle consumate durante il lavoro svolto nella mattinata.

Le vitamine servono a catalizzare tutti i processi chimici e metabolici.

I sali sono utili a regolare importanti funzioni e a prevenire disturbi di varia natura. Per esempio, il potassio aiuta a prevenire l'insorgere di crampi alle articolazioni.

Concludendo, il pranzo dovrebbe prevedere poca pasta, una bistecca di tacchino o di pollo o due uova o pesce, tanta verdura, meglio se cruda, ma ben lavata, frutta. Se avete mangiato la pasta, consumate pochissimo, o meglio niente, pane.

## **La merenda**

Ci avviciniamo alla cena. Potremmo assumere uno yogurt e un frutto, con un apporto congruo di nutrienti.

## **La cena**

È il momento di fare i conti: bisogna reintegrare i nutrienti consumati.

L'organismo ha lavorato tutto il giorno e quindi ha consumato le proteine. Reintegrare.

Il corpo ha sudato e ha espletato bisogni fisiologici, pertanto ha perso molti Sali.



pesce, uova, poco formaggio: non esagerare perché il fegato deve metabolizzare questi elementi e dosi elevate lo disturberebbero.

□ Sali minerali: ci vengono regalati da tanta verdura, che sarebbe meglio consumare cruda in quanto la cottura disperde molti Sali. Nel caso di verdura cotta sarebbe bene bere l'acqua di cottura: abbondare con questi vegetali, oltre a farci stare bene, aiuta a calmare il senso di fame.

□ Vitamine, contenute nella frutta. Non esagerare, in quanto la frutta contiene anche una buona



quantità di zuccheri di cui la sera non abbiamo bisogno.

In definitiva bisognerebbe mangiare di tutto un po', in quanto gli elementi di cui il nostro organismo necessita non possono essere contenuti in un solo alimento, escludendo gli alimenti dannosi di cui abbiamo dato precedente cenno, per una dieta "leggermente" ipocalorica, ma varia.

Anche il concetto "leggermente ipocalorico" è relativo. In pratica, per dimagrire, è necessario assumere un quantitativo giornaliero di calorie che sia appena sotto a quelle che consumiamo con le normali attività.

Eliminando i cibi “inutilmente” grassi e/o dolci, otterremo questo risultato senza nemmeno accorgercene, quindi non comporterà un grosso sacrificio.

## **Il sonno**

Il sonno è importante quanto gli altri fattori, per stare bene. Infatti, durante il riposo l'organismo effettua una revisione generale, come il tagliando dell'automobile, dove si ricostruiscono le parti danneggiate e si leniscono le escoriazioni.

I muscoli danneggiati durante il lavoro vengono ricostruiti con le proteine che abbiamo assunto a cena.

Il cervello si riorganizza fissando le idee e archiviando i miliardi di informazioni audio-visive, tattili e sensoriali percepite durante il giorno. Le

cellule si rigenerano e si alimentano grazie agli zuccheri e ai sali minerali.

Vale la pena ricordare che la nostra macchina perfetta ha dei ritmi, cosiddetti circadiani, che scandiscono e organizzano tutte le nostre attività, siano esse volontarie che involontarie.

Accade, perciò, che alcune sostanze siano secrete ad orari ben precisi ed alcune reazioni chimiche endogene siano messe in atto in momenti ben determinati.

Per citare un esempio, la melatonina è secreta la sera, quando normalmente si va a dormire. Questo ormone, prodotto da una ghiandola posta alla base del cervello, scandisce il ritmo sonno/veglia

e, come abbiamo visto, il nostro organismo di notte, durante il sonno, si riorganizza.

Vi sono poi tutta una serie di processi automatici (che tralasciamo per brevità e perché esulano dallo scopo di questa guida) che si attivano secondo i ritmi biologici temporali.

Se non osserviamo una certa regolarità negli orari di sonno e veglia e non assicuriamo una congrua proporzione tra i due stati, gli equilibri creati dai processi automatici prima menzionati vanno a farsi benedire.

Per eseguire tutti i lavori di pulizia e riordino, l'organismo ha bisogno di dormire circa otto ore al giorno e necessariamente di notte. Andare a

dormire a tarda notte o peggio, alle prime luci dell'alba e alzarsi dal letto alle due del pomeriggio, può andar bene una volta al mese, ma, se si perpetua questa insana abitudine, il corpo ne risulterà offeso e alla lunga si ammalerà.

Spesso crediamo di star bene solo perché non abbiamo male ma, le cattive abitudini e i cattivi stili di vita minano silenziosamente la salute. Lo scotto della nostra indifferenza sarà poi pagato col procedere dell'età. Un antico detto popolare recita: chi vive una giovinezza spudorata vivrà una vecchiaia addolorata.

## **Attività fisica**

Abbiamo già citato il detto latino, “Mens Sana In Corpore Sano”.

Soddisfatti in pieno i primi due requisiti (psicologico e alimentazione) e dopo aver dormito bene per sette - otto ore, siamo a buon punto; ora occorre procedere allo smaltimento fisico delle calorie, introdotte in eccesso, che abbiamo stivate sotto forma di grasso.

La costruzione del grasso nel nostro organismo è rapido: basta mangiare troppo e male e non muoversi. Smantellare lo stesso grasso, invece, è

un'operazione lunghissima. Normalmente si ritiene in sovrappeso una persona che abbia oltre cinque chili in più rispetto al suo peso forma. Cinque chili di eccesso si vedono appena e si acquisiscono in pochissimi giorni.

Bruciare il grasso in eccesso comporta un doppio lavoro in quanto l'organismo si oppone a questa pratica. Il corpo si "affeziona" al grasso di vecchia data e non vuole cederlo facilmente. Quando si effettua un'attività fisica pesante e prolungata, i muscoli consumano gli zuccheri per lavorare. Tuttavia questi non sono infiniti e, quando si sono esauriti gli zuccheri a disposizione, la prima cosa che l'organismo "smantella"



per continuare a lavorare sono i muscoli stessi. Una sorta di cannibalismo. Questo fa capire che, se, facendo una dieta troppo ipocalorica, ci sottoponiamo a sforzi importanti, sperando di dimagrire più in fretta, in realtà non intacchiamo i grassi, bensì i muscoli, con il risultato di perdere massa magra. Questo ci porterà stanchezza cronica e debolezza e un'irrisoria, momentanea, perdita di peso.

Per quanto sopra, bisogna assicurare all'organismo un apporto calorico "bilanciato", ovvero ricco di tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno e che abbiamo citato nella sezione

## Alimentazione.

L'attività fisica deve essere approcciata con gradualità e assoluta costanza, aumentandone lentamente l'intensità e la durata.

Si consiglia di effettuare un'attività completa che preveda, quindi, l'impegno di tutti i gruppi muscolari. Tale attività, oltre a smaltire i grassi in eccesso, serve a modellare il corpo, conferendogli una maggiore prestanza fisica ed estetica.

Si tenga presente che una massa muscolare più sviluppata ha bisogno di maggior quantità di nutrimento rispetto ad un fisico esile e scarno. Ne consegue che, se abbiamo più muscoli, una buona

parte di quello che mangiamo viene destinata ad alimentarli, per cui minore sarà la quantità di cibo che si trasformerà in grasso corporeo.

Quindi fare dello sport, nella fattispecie il Body Building, oltre a scolpire il corpo, serve a raggiungere prima il dimagrimento desiderato.

Se non ci importa nulla dell'attività fisica, intesa come stile di vita, ma miriamo solo a contenere il peso, basta fare due semplici esercizi: camminare o, meglio, correre.

Ovviamente, se si corre, si raggiunge prima il risultato. Se per bruciare 200 calorie bisogna camminare a passo

svelto per un'ora, correndo bastano solo venti minuti.

Ricordiamo che bisogna iniziare gradualmente. Si può correre o camminare per strada, ma, se si ha a disposizione un Tapis Roulant, è meglio, in quanto questo è ammortizzato e, specialmente durante la corsa, il piede atterra sul morbido e non sul duro dell'asfalto, riducendo notevolmente lo stress dovuto alle sollecitazioni meccaniche e conseguenti traumi alla caviglia, per non parlare dello smog che si respira per strada e del rischio di essere travolti dalle automobili che ci sfrecciano accanto.

Inoltre il tapis roulant si può tenere in

casa e utilizzarlo, per esempio, mentre si guarda un film o si ascolta musica. Oggi questi attrezzi si trovano in offerta nei supermercati a partire da 100 euro.

È da preferire il tapis roulant magnetico, poiché questo, non avendo un motore elettrico che lo aziona, costringe la persona che lo usa a impegnare la forza dei muscoli delle gambe per far scorrere il nastro rotante. In questo modo si simula una marcia in leggera pendenza, molto efficace. Inoltre questo tipo di attrezzo costa molto meno degli analoghi elettrici.

Si è detto che bisogna approcciare l'attività fisica gradualmente, per evitare strappi e crampi a carico delle

articolazioni.

Sarebbe bene, se non indispensabile, iniziare lontano dai pasti, dopo almeno due ore dall'ultimo pasto principale.

## **Lo stretching**

Prima di intraprendere un'attività fisica, ma soprattutto dopo averla espletata, è opportuno effettuare alcuni semplici esercizi di stretching (allungamento muscolare). Per le gambe sono tre soli esercizi:

1- in piedi, si alza una gamba e si afferra il ginocchio con entrambe le mani e si tira con forza verso il petto; si deve sentir tirare il muscolo posteriore della coscia e del gluteo: mantenere questa posizione per qualche secondo.

2- in piedi, si piega una gamba all'indietro e si afferra il dorso del

piede tirandolo con forza verso il gluteo; si deve sentir tirare il muscolo anteriore della coscia: mantenere la posizione per qualche secondo.

3- seduti a terra, con le gambe allargate e tese si afferra la punta dei piedi e si tira con forza verso il viso; si deve sentire tirare il polpaccio: mantenere la posizione per qualche secondo. Oppure si può effettuare lo stesso esercizio da in piedi, piegando leggermente una gamba e tirando verso l'alto la punta del piede dell'altra gamba che va tenuta tesa.

Ripetete gli esercizi per entrambi gli arti.

Vi sono poi altri due esercizi di stretching per interno ed esterno cosce che sarebbe bene fare, ma non sono



indispensabili per la corsa:

1- seduti a terra con le gambe allargate, con le mani si cerca di allargarle il più possibile: mantenete la posizione per qualche secondo.

2- Seduti a terra gamba sinistra tesa sul pavimento, la destra si piega e si accavalla alla sinistra poggiando la pianta del piede per terra; il busto ruota verso destra e il braccio sinistro spinge sulla gamba destra per aiutare la torsione del busto, la mano destra poggia per terra: mantenete la posizione per qualche secondo.

Ripetete l'esercizio per entrambi

gli arti.

Per ciascuno degli esercizi di pre-allenamento non superate i quattro/cinque secondi di allungamento, in quanto i muscoli allungati prima dell'attività perdono parte della loro efficienza e aumenta il rischio di strappi. Riprendersi da uno strappo è particolarmente lungo e fastidioso: può richiedere alcuni mesi e procurare un persistente dolore fisico.

Si è detto “tirare con forza”, ovviamente senza esagerare; la forza deve essere dosata in modo che non faccia male.

Tra un esercizio di stretching e l'altro eseguite una leggera corsetta sul posto.

Al termine dell'attività fisica ripetete gli esercizi di stretching descritti sopra, ma

con una durata di almeno venti, trenta secondi per ogni esercizio.

## La corsa

Dopo aver effettuato i semplici esercizi di allungamento si può passare alla corsa.

Sia che decidiate di correre su strada che su tapis roulant, bisogna iniziare con molta cautela. Uno strappo contratto per una corsa a freddo può dare fastidio per molto tempo, inoltre è altamente recidivo: può ritornare anche a distanza di tempo.

Soprattutto nei mesi freddi e se correte all'aperto, sarebbe opportuno riscaldare i muscoli prima di cominciare a correre: con i palmi delle mani strofinate

energicamente i muscoli delle gambe interessati alla corsa, allo scopo di riscaldarli.

Si comincia prima con una camminata a passo medio (circa 4 – 5 km/h) per due minuti, poi si accelera il passo per altri due minuti, infine si prosegue correndo non velocemente e senza forzare. Dopo un minuto di corsa si torna al passo per due minuti, quindi ancora due minuti di corsa e altri due minuti di passo veloce, dopodiché si riprende a correre per almeno trenta minuti.

La corsa non deve essere troppo veloce o faticosa. Per questo può essere utile acquistare un cardiofrequenzimetro (costa una ventina di euro, o poco più) per monitorare la frequenza cardiaca, in

modo tale che non superi l'80% del nostro massimo. A tal proposito consultare le tabelle in dotazione al cardiofrequenzimetro, che riportano la frequenza massima in funzione dell'età.

In mancanza di cardiofrequenzimetro, per capire se siamo fuori limite, proviamo a parlare. Se riusciamo a farlo agevolmente, senza cioè troppe pause tra una parola e l'altra, vuol dire che siamo dentro il limite dell'80 % della frequenza cardiaca massima. Affrontate la corsa con cautela, soprattutto se non l'avete mai fatta. Le prime volte correte per pochi minuti; quando ve lo sentirete, aumentate via via la durata e la distanza percorsa: a regime bisognerebbe arrivare a correre per almeno 5 - 6 km.

Spesso si vede qualcuno correre vestito con una specie di "sarcofago" impermeabile. Questa gente è convinta che, così facendo, scioglie più grasso, credendo che il sudore sia grasso fuso; invece l'unico effetto che ne ricaveranno sarà quello di perdere più liquidi e più sali minerali. Tale pratica è anche pericolosa in quanto si rischia la disidratazione, inoltre la perdita di tanti sali comporta ulteriori rischi per la salute.

## Due parole sul sudore

Quando corriamo, i muscoli sono sottoposti a un superlavoro, e per questo hanno bisogno di maggior nutrimento; quindi il cuore accelera per portare più sangue ai muscoli, per nutrirli. Questo superlavoro fa sì che la nostra temperatura aumenti e, di conseguenza, il meccanismo automatico che regola la temperatura del corpo espelle una grande quantità di acqua sotto forma di sudore affinché questa, evaporando, raffreddi il corpo.

Poiché correndo si suda parecchio, bisogna reintegrare sia i liquidi sia i sali



andati persi col sudore. Sarebbe utile a questo scopo portarsi dietro una bottiglietta di integratore salino, acquistabile al supermercato per pochi centesimi di euro.

Attenzione, se si suda poco, non è il caso di ingerire grandi quantità di sali: un eccesso di sale potrebbe caricare troppo l'organismo, che deve lavorare molto per metabolizzarlo e smaltirne l'eccesso, andando quindi incontro a disfunzioni (per esempio l'eccesso di sodio aumenta la pressione sanguigna). In questo caso preferite l'acqua semplice.

Durante la corsa o l'attività fisica in genere, non bevete a garganella, bensì a piccolissimi, ma frequenti sorsi. Questo

perché il nostro intestino non è in grado di assorbire grosse quantità di acqua, pertanto l'eccesso verrebbe inoltrato direttamente ai reni per l'espulsione, con conseguente super-lavoro per questi organi. Inoltre grandi quantità di acqua potrebbero ostacolare la nostra corsa.

A fine allenamento, potrebbe essere molto utile mangiare una banana in quanto, essendo ricca di potassio, aiuta a reintegrare i sali espulsi col sudore.

Per sopperire a carenze saline e per prevenire l'insorgenza di crampi, sempre "in agguato" durante l'attività fisica, è utile assumere una banana due ore prima della corsa.

A volte la mancanza d'acqua nel corpo (disidratazione) è responsabile

dell'insorgenza dei crampi. A questo proposito si legga il capitolo sull'acqua. In ogni caso, se i crampi sono il vostro punto debole, consultate il vostro medico su come prevenirli.

## **Compiti per casa**

Si possono effettuare alcuni semplici esercizi anche restando in casa. Non occorre iscriversi in palestra.

Se si decide di praticare l'attività in casa è necessario, prima di eseguire gli esercizi, effettuare un minimo di riscaldamento. Per far ciò bisogna correre sul posto o, meglio, saltare la corda per circa dieci minuti. Lo scopo è quello di far accelerare il cuore in modo che questo, pompando più sangue, alimenti i muscoli più intensamente. Inoltre, un opportuno riscaldamento preliminare riduce il rischio di contrarre

strappi muscolari o contratture.

Oltre alla corsa, gli esercizi indispensabili sono quattro. Di seguito sono descritti, in ordine di importanza, i gruppi muscolari e i relativi esercizi da svolgere quotidianamente:

1. **Addominali.** Sono forse tra i muscoli più importanti del nostro corpo in quanto, essendo muscoli contenitivi, cioè non svolgendo alcun lavoro fisico, hanno il compito di contenere gli intestini e lo stomaco. Questi muscoli entrano in funzione e si irrigidiscono quasi per tutti i movimenti che compiamo. Da ciò appare evidente che, se abbiamo dei muscoli addominali scadenti,

scadente sarà la performance di tutti gli altri movimenti muscolari. Se, per esempio, solleviamo e teniamo in mano oggetti molto pesanti, gli addominali si contraggono per far sì che gli intestini non fuoriescano dalla loro sede ed inoltre contribuiscono, insieme con i dorsali, a mantenere la posizione eretta.

Per allenarli in modo semplice e non dannoso, bisogna sedersi a terra e incastrare i piedi sotto qualcosa, per esempio un mobile. Piegate le gambe a 90 gradi (angolo tra coscia e gamba), tenendo il busto eretto. Iniziate ad inclinare il busto all'indietro (lasciatelo quasi

cadere all'indietro) fino a sentire la contrazione dell'addominale (premete con le dita sull'addome per verificarlo). Raggiunta la posizione di tensione addominale restate in questa posizione per almeno 20 / 25 secondi, respirando regolarmente. Non trattenete mai il respiro, durante qualsiasi esercizio fisico.

Se dopo 25 secondi siete ancora freschi, vuol dire che vi siete inclinati poco, in questo caso ripetete l'esercizio inclinando maggiormente il busto verso terra.

Non barate! Prendereste in giro solo voi stessi. Dovete sentire la fatica, l'addominale deve bruciare.

Ripetete l'esercizio al massimo della fatica sopportabile per almeno cinque volte, frapponendo una pausa di 30 secondi tra un esercizio e l'altro. In totale questo allenamento vi costerà solo 4 minuti del vostro tempo.

2. **Lombari.** Come gli addominali, questi muscoli non effettuano un vero lavoro di movimento, ma servono a trattenere la colonna vertebrale in posizione eretta, insomma evitano che questa si spezzi.

Per allenarli bisogna posizionarsi a pancia in giù sopra un tavolo (anche quello della cucina va bene) dalla



testa fino al pube, magari interponendo un asciugamano morbido che ammortizzi la durezza del tavolo. Le gambe sono inizialmente verticali con i piedi a terra, insomma siete piegati a 90 gradi.

Afferrandovi con le mani al bordo del tavolo, alzate le gambe fino a raggiungere la posizione orizzontale. Le prime volte che lo eseguite, mantenete questa posizione per 15 secondi, sempre respirando regolarmente.

Ripetete l'esercizio per quattro, cinque volte.

Tra una serie e l'altra effettuate 40/60 secondi di recupero,

respirando tranquillamente.

Dopo tre, quattro giorni potete, anzi dovete, aumentare il tempo di esecuzione dell'esercizio fino a 25 secondi. Non di più.

Anche questo allenamento vi costerà circa 5 minuti del vostro tempo.

3. **Gambe.** I muscoli delle gambe sono tra i più robusti che abbiamo. Questi, infatti, si fanno carico di portare in giro 60, 70 .. 100 .. 120 kg di peso corporeo. Proprio per il fatto di sostenere carichi notevoli, si può dire che sono già, quasi, allenati. Per conferire loro una maggior forza e resistenza possiamo eseguire dei

piegamenti.

In piedi, gambe allargate quanto le spalle, piegate le ginocchia e scendete lentamente, badando bene di non inclinare il busto in avanti. Se non ci riuscite appoggiate la schiena ad un muro e lasciatevi scivolare in basso. Non scendete completamente, non arrivate a sedervi con le natiche sui talloni. I talloni devono restare a terra e le gambe sempre in tensione. Rimanete 1 - 2 secondi in quella posizione e, lentamente, risalite. Non arrivate a raddrizzare completamente le gambe, mantenete sempre una leggera flessione. Effettuate circa 15 - 20 piegamenti.

Ripetete l'esercizio 4 - 5 volte. Tra una serie e l'altra (ogni serie è formata da 15 - 20 ripetizioni) effettuate 40 - 60 secondi di recupero, respirando tranquillamente.

4. **Braccia.** Con l'esercizio delle braccia alleniamo anche parzialmente tutta la parte alta del busto, soprattutto i pettorali.

In piedi, davanti ad una parete, appoggiate su di essa le mani aperte all'altezza e alla larghezza delle spalle. Le braccia devono essere orizzontali. Allontanate leggermente i piedi dalla parete, in modo da ottenere una leggera inclinazione del busto in avanti.

Sempre mantenendo le mani sulla parete, iniziate l'esercizio inspirando e, contemporaneamente, piegando le braccia in modo da avvicinare il torace alla parete. Mantenetevi in quella posizione per un secondo, poi, espirando, allungate le braccia per allontanarvi dalla parete.

Eseguite 20 ripetizioni. Alla fine delle prime venti ripetizioni dovrete accusare una lieve stanchezza alle braccia e ai pettorali: se così non è, vuol dire che non vi siete inclinati abbastanza.

Ripete le flessioni allontanando ulteriormente i piedi all'indietro.

Più i piedi sono distanti dalla parete, più l'esercizio è faticoso. Se non fosse abbastanza faticoso, allora si può cercare un piano più basso; invece di eseguire l'esercizio alla parete, potete appoggiare le mani su un tavolo e, mantenendo il corpo diritto, inclinarvi verso lo stesso tavolo, piegando le braccia e avvicinando il petto al tavolo. Se l'esercizio dovesse risultare ancora troppo leggero, potreste eseguire questo allenamento per terra. Man mano che ci si allena, i muscoli diventano sempre più forti, per cui bisogna intensificare la fatica.

Dopo alcune settimane o mesi

vedrete che anche a terra l'esercizio risulterà leggero; a quel punto potete intensificarlo ulteriormente, ponendo i piedi più in alto delle mani, per esempio su una sedia, e, quando non basterà più, potrete mettere i piedi su un tavolo.

## **NOTA**

Se soffrite di una qualsivoglia patologia, soprattutto se inerente alla colonna vertebrale (scoliosi, listesi, spondilolistesi, ernia, protusione, ecc),

consultate il vostro medico PRIMA di effettuare gli esercizi proposti, o qualsiasi altro esercizio vi venga in mente di eseguire.



## **Esercizi accessori**

Se soffrite di frequenti dolori cervicali, è possibile eseguire alcuni semplici esercizi per prevenire questo disturbo.

Si tratta di pochi movimenti che portano via solo cinque minuti. Qui non avete l'alibi di “non aver tempo”.

Al mattino, appena svegli, seduti sul letto e appoggiando i piedi a terra, ruotate la testa da un lato e dall'altro tenendo gli occhi chiusi. Ripetere il movimento per una decina di volte.

Successivamente, sempre ad occhi chiusi, roteate il capo, come a voler disegnare nell'aria un cerchio con il naso. Eseguite anche questo esercizio da entrambi i lati, invertendo il senso di rotazione. Effettuate una decina di rotazioni per ogni lato.

Alzate il capo, come per guardare il soffitto, quindi abbassatelo, come per guardare il pavimento.

Eseguite questo esercizio per una decina di volte.

Ruotate il capo da un lato, come per guardare la spalla, a questo punto ruotate la testa verso il basso, come per guardare il tallone. Sentirete tirare i

muscoli del collo. Questi muscoli, se sono contratti, faranno leggermente male.

Restate in questa posizione per almeno venti secondi e poi ripetete dal lato opposto.

Alzate le braccia al livello del petto, gli avambracci sono orizzontali al pavimento. In questa posizione ruotate tutto il busto e la testa da un lato. **Eseguite questo esercizio molto lentamente.**

Arrivati a fine corsa restate in quella posizione per due o tre secondi, quindi, tornate in posizione centrale e ripetete dal lato opposto. Eseguite almeno dieci rotazioni per ogni lato.

Provate tutti questi movimenti con molta cautela e se avete qualche dubbio, chiedete consiglio al vostro medico prima di eseguire questi esercizi.

## **Attività fisica piacevole**

Tra le attività che contribuiscono allo smaltimento delle calorie, ce n'è una che, alla gran parte dei lettori uomini, potrà risultare piacevole. Probabilmente non sarà allo stesso modo piacevole per quelle donne che soffrono di frequentissimi mal di testa serali. Stiamo parlando del sesso.

Sembra che alcune ricerche scientifiche americane abbiano determinato che far sesso costi energia, questa è stata quantificata da un minimo di 150 Kcal a un massimo di 350 Kcal.

Ovviamente, come tutte le ricerche

scientifiche, anche questa è stata pubblicata e pare che negli Stati Uniti e nel Regno Unito si sia diffusa la moda del “sex diet”, in altre parole, un modo molto piacevole di mettersi a dieta evitando di pagare l’abbonamento alla palestra con un tipo di esercizio altrettanto fisico ma sicuramente più passionale.

Il consumo calorico che si determina con l’attività sessuale è piuttosto modesto, l’equivalente di 110 grammi di pane, ma, se fatta in un certo modo, la cifra potrebbe aumentare anche sensibilmente.

La letteratura è piena di libri che parlano di quest’argomento per cui tralasciamo i particolari.

Se invece di fare del sesso standard, da routine, lo si varia e lo si arricchisce di preliminari e fantasie, oltre a far consumare più calorie, potrebbe essere più interessante anche per quelle donne dal mal di testa facile di cui abbiamo accennato prima e, magari, potrebbe svanire definitivamente quel fastidioso disturbo.

Un'attività da praticare come preliminare, per esempio, potrebbe essere un bel massaggio rilassante.

Il massaggio, se fatto bene e a lungo, può far consumare anche più di trecento Kcalorie da sommare alle trecento Kcalorie dell'atto vero e proprio.

Vi sono vari tipi di massaggi e diversi giochi, da poter usare per arricchire

l'atto amoroso, col duplice scopo di rendere il rapporto più interessante e consumare contemporaneamente più calorie possibili.

Fate appello alla vostra fantasia per creare nuove, interessanti, situazioni. Come già accennato all'inizio del libro, anche l'azione di pensare comporta un consumo energetico, in questo caso, al dispendio mentale si sommerà il dispendio dovuto all'esecuzione pratica di quanto concepito per vivacizzare il rapporto.

Alla fine del libro, in “**appendice 1**”, trovate una brevissima indicazione su alcuni tipi di massaggi.

Non va sottovalutato, inoltre, l'effetto psicologico che regala il sesso, per cui i



protagonisti saranno più soddisfatti e felici: e questo, come già detto, aiuta ad aumentare le difese immunitarie, e quindi, ancora una volta, a Star Bene ...  
Gratis.

Esiste un'infinità di aggiunte e varianti sul tema sesso, a tal proposito si consiglia di leggere il libro "AMORE – Manuale d'uso e manutenzione - Come frequentare i sentimenti e il sesso per una perfetta e duratura intesa di coppia" (G. Katano 2012).

Da questo libro è stata estrapolata l'appendice 1.

## Conclusione

Basta soddisfare i citati tre requisiti, quello psicologico (volerlo veramente), l'alimentazione (stare attenti a quello che si mangia) e l'attività fisica (praticare ogni giorno trenta/quaranta minuti di corsa, o più se si ha tempo e voglia) e il gioco è fatto.

Se per caso pensate di non riuscire a mettere in pratica quanto detto per “mancanza di tempo” (è la scusa più frequente che sento dire), siete carenti sul primo fronte: di fatto è solo un alibi che nasconde una profonda pigrizia.

Se si vuole ottenere dei risultati,

bisogna, non solo ritagliarsi del tempo da dedicare all'attività fisica, ma, bisogna mettere questa in cima alla lista delle nostre priorità.

Se il vostro datore di lavoro vi comunicasse che da domani l'orario di lavoro cambierà e durerà sessanta minuti in più, con relativo compenso straordinario, voi cosa fate? Vi licenziate perché “Non avete tempo”? Non credo: riorganizzereste i vostri impegni, continuereste quel lavoro e avreste qualche euro in più sulla busta paga.

Per trovare il tempo da dedicare alla vostra linea, fate conto che sia cambiato l'orario di lavoro di sessanta minuti. In

questo caso, il compenso straordinario sarà proprio il risultato che desideravate ottenere:

**la salute fisica e la linea estetica gradevole.**

## **Appendice 1 (Massaggi di coppia)**

Di primo acchito, potrebbe sembrare un argomento fuori luogo, ma se ci pensate bene, vi renderete conto che anche il massaggio rientra tra le attività che aiutano a star bene, sia chi lo esegue sia chi lo riceve.

Chi lo esegue, oltre a regalare uno stato di benessere al partner, compie egli stesso un'attività fisica che lo aiuta a restare tonico. Chi riceve il massaggio, invece, ne trae uno stato di benessere e di rilassamento con probabile produzione di endorfine che lo aiutano

ad aumentare le difese immunitarie (come spiegato nel testo del libro).

Da non sottovalutare, inoltre, il rafforzamento dell'intesa che potrebbe scaturirne.

## **Altri massaggi**

Il massaggio può essere fatto non solo con le mani, bensì, con varie parti del corpo.

Per esempio si possono adoperare i piedi o le ginocchia o i gomiti o gli avambracci.

Potete esercitare delle leggere pressioni con uno di questi arti sul corpo disteso del compagno o della compagna,

preferibilmente sui grossi muscoli (cosce, glutei, spalle, deltoidi, ecc.), evitate pressioni forti soprattutto sulle ossa o dove vi è poca ciccia.

## **Massaggio col petto**

Utilizzando il petto si possono fare dei massaggi sulla schiena del partner disteso. A tale scopo eseguire dei lenti movimenti rotatori sul dorso.

Gli uomini che si radono è meglio che non facciano questo tipo di massaggio; con i loro peli corti e duri potrebbero grattare la pelle della compagna e procurarle degli arrossamenti cutanei.

## **Passaggio del gatto**

Potreste tentare questo esperimento: con lui disteso in posizione prona (a pancia in giù), potete salire su di lui a “quattro zampe”. Le vostre ginocchia sulle sue cosce vicino ai glutei e le vostre mani, a braccia tese, sulla sua schiena (posizione del gatto appunto). Tenendo ferme le ginocchia provate a camminare con le mani sul suo dorso, spostando prima una mano e poi l'altra dal basso verso l'alto e viceversa.

Se lui è molto robusto e/o atletico potete addirittura camminare con i vostri piedi sopra di lui e con tutto il vostro peso, ovviamente appoggiatevi a qualcosa che



v'impedisca di cadere, per esempio la parete.

**Attenzione**, se il vostro partner ha una qualche patologia alla schiena (ernia, protusione, listesi, spondilolistesi, ecc.) non fate assolutamente questi esercizi.

## **I glutei**

I glutei sono molto sensibili e soprattutto se si sta molto tempo in piedi o si cammina molto, ricevere un massaggio sui glutei è quanto mai piacevole e ristoratore. Provate a massaggiare i glutei a lungo con impastamenti e/o a strizzarli tra due mani.

Disponendo una mano sopra l'altra, ponetela su un gluteo lateralmente ed

esercitate una pressione perpendicolare verso il bacino. State qualche decina di secondi in questa posizione poi ripetete l'operazione sull'altro gluteo.

## **I piedi**

La stessa, se non maggiore, considerazione meritano i piedi. Questi sono sempre costretti dentro a delle custodie ostili (scarpe) che non li lasciano respirare e, spesso, non li lasciano raffreddare. Anche in questo caso un lungo massaggio ai piedi è quanto mai gradito e rigenerante. Non risparmiate, fatelo durare a lungo, i piedi vi ringrazieranno e anche il loro

proprietario (o proprietaria).

Qualcuno potrebbe trovare fastidioso questo massaggio, altri potrebbero soffrire il solletico. In quest'ultimo caso afferrate l'arto con decisione; la presa decisa e ferma elimina il problema del solletico.

Afferrate il piede con le due mani ed eseguite delle manovre come se voleste spezzare una pagnotta di pane (ovviamente non con la stessa forza con cui spezzereste il pane). Fate come vi sentite, insomma qualsiasi impastamento del piede, tolti i casi prima accennati, è sempre gradito.

## **Le mani**

Per le persone che invece fanno un

pesante lavoro manuale, può essere bello ricevere un massaggio alle mani. In genere queste persone hanno anche le spalle contratte. Fatele un massaggio di impastamento con le mani sui deltoidi, sulle braccia e sulle spalle, non tralasciando di sfiorare, delicatamente, il collo.

Deltoidi e spalle sono le zone corporee che maggiormente gradiscono i massaggi.

## **Appendice 2 (Tabella delle calorie)**

Nelle pagine seguenti è riportata una breve lista dei principali alimenti con i relativi apporti calorici per cento grammi di prodotto.

Si tratta di valori puramente indicativi da non prendere come valori assoluti poiché sono stati estrapolati dalla rete con beneficio di inventario. Infatti, se fate una veloce ricerca su internet, vi renderete conto che ogni sito del settore alimentazione riporta delle tabelle che, spesso, indicano valori diversi per lo stesso alimento.

Un esempio eclatante è l'uovo intero cui alcuni siti attribuiscono un rendimento calorico di 93 Kcal e altri gli attribuiscono un valore di 156.

Come si può osservare i due valori differiscono sensibilmente tra loro essendo l'uno quasi doppio dell'altro.

Un'altra grossa differenza è quella dell'uva secca che alcuni danno a 260 Kcal, altri a 320 Kcal.

Tolti alcuni casi, come quelli accennati, in linea di massima, i valori sono abbastanza attendibili.

Il consiglio è di procurarsi diverse tabelle e confrontarle tra loro.

## **Tabella delle calorie x100 g. di alimento**

<b>Alimento</b>	<b>Kcal</b>
Acciuga	96
Acciughe sott'olio	205
Aglione	41
Agnello (grasso)	260
Agnello (magro)	120
Albicocche	28
Ananas	40
Anatra	160
Anguilla	250
Arachidi	600

Arance	34
Aringa	193
Arrosto di vitello	112
Arrosto di bovino adulto	161
Asparagi	25
Astice	90
Avocado	231
Baguette	270
Banane	66
Barbabietole	20
Bel paese	374
Birra	32
Bovino (magro)	129
Bovino (semigrasso)	215
Bresaola	160
Brie	319
Broccoli	27



Burro	758
Burro fuso	900
<b>Alimento</b>	<b>Kcal</b>
Cacao	350
Caciocavallo	439
Camembert	281
Calamaro	68
Camembert	297
Capriolo	110
Carciofi	22
Carote	33
Carpa	140
Carpaccio	121
Castagne	207
Cavallo	112
Cavolfiori	25

Cavolfiore	20
Cavoletti di Bruxelles	38
Ceci	334
Cernia	81
Cetrioli	14
Champagne	83
Ciccioli	523
Cicoria	10
Ciliegie	38
Cipolla	28
Cioccolato al latte	565
Cioccolato fondente	542
Cocomero	15
Coniglio (grasso)	200
Coniglio (magro)	105
Coppa	398
Cotechino	450

Cozza	380
Cotechino cotto	380
<b>Alimento</b>	<b>Kcal</b>
Crusca di grano	176
Cuore di suino	87
Cuore di vitello	114
Cuore di bovino	124
Cuore di ovino	160
Datteri secchi	254
Dentice	100
Emmenthal	403
Fagiano	144
Fagiolini	17
Fagiolo	104
Faraona	158
Farina di frumento	343
Farina di grano duro	304
Farina di mais	365

Farro	320
Fave	37
Fecola di mais	346
Fecola di patate	336
Fegato di bovino	146
Fichi	45
Fichi secchi	243
Finocchio	9
Fiocchi d'avena	394
Fontina	343
Formaggio di capra	355
Formaggio fresco	253
Fragole	27
Fruttosio	290
Funghi porcini	27
Gamberetti	87
Gambero	71

<b>Alimento</b>	<b>Kcal</b>
Gorgonzola	359
Grana	381
Grissini	435
Groviera	388
Kaki	67
Kiwi	44
Lamponi	34
Lardo	891
Latte intero	61
Latte parzialmente scremato	49
Latte scremato	36
Lattuga	19
Lenticchie	325
Lepre	121

Lievito di birra (fresco)	56
Limone	11
Lingua di vitello	132
Lingua di bovino	240
Lingua di ovino	195
Lingua suino	207
Luccio	82
Lumaca	78
Maiale (grasso)	280
Maiale (magro)	141
Maionese	752
Mais	333
Mandaranci	53
Mandarini	72
Mandorle	542
Mango	56
Manzo salato	141

Margarina	760
<b>Alimento</b>	<b>Kcal</b>
Mascarpone	453
Melanzane	15
Mele	45
Melone	33
Merluzzo	71
Miele	308
Mirtilli	38
More	30
Mortadella di suino	315
Mozzarella	243
Muesli	394
Nasello	91
Nespole	28
Nocciole	625

Noce di cocco	351
Noci	653
Oca	373
Olio (di vario genere)	900
Olive nere	234
Olive verdi	142
Orata	90
Ostriche	66
Palombo	80
Pancetta di maiale	661/854
Pane comune	280
Pane integrale	242
Parmigiano	386
Pasta	353
Pasta integrale	330
Patate	85
Pecorino	366



Alimento	Kcal
Peperoni	22
Pere	41
Pesce spada	109
Pesche	27
Pinoli	674
Piselli freschi	76
Piselli secchi	272
Pistacchi	598
Pollo (petto)	100
Pollo arrosto	166
Polpo	57
Pomodori	18
Pompelmi	26
Pop corn	383
Porro	26
Prezzemolo	20

Prosciutto cotto	215
Prosciutto crudo	370
Prosciutto cotto magro	132
Prosciutto crudo magro	215
Provolone	374
Prugne	42
Prugne secche	236
Radicchio	13
Rana	64
Rape	18
Ravanelli	13
Ribes	33
Ricotta di mucca	136
Riso	360
Roastbeef	130
Robiola	310
Rosmarino	96

<b>Alimento</b>	<b>Kcal</b>
Rucola	25
Salame	370
Salmone	180
Salmone affumicato	142
Salmone al naturale	161
Salsiccia di maiale	400
Salsiccia di pollo	173
Salsiccia di vitello	279
Sarago	102
Sardine sott'olio	198
Scamorza	209
Scarola	15
Sciroppo d'acero	270
Sedano	20
Semi di zucca	570
Semolino di grano	324

Seppia	72
Sgombro fresco	180
Sgombro sott'olio (sgocciolato)	200
Sogliola	86
Soia (germogli)	50
Soia (semi)	323
Speck	301
Spinaci	31
Strutto di maiale	900
Tacchino (petto)	134
Tartufo	56
Tonno	158
Tonno al naturale	134
Triglia	123
Trippa	108

Trota	86
<b>Alimento</b>	<b>Kcal</b>
Uovo (un uovo intero)	156
Uovo (100 grammi di albume)	40
Uovo (100 grammi di tuorlo)	325
Uva	61
Uva secca (uvetta o sultanina)	290
Verza	25
Vino bianco	71
Vino rosso	76
Vitello (magro)	92
Vitello (semigrasso)	144
Vodka	222
Vongole	72

Whisky	438
Würstel	272
Yogurt (intero)	63
Yogurt (magro)	47
Zampone	360
Zucca	18
Zucchero	392
Zucchero di canna	362
Zucchine	11

# INDICE

[Prefazione](#)

[La pillola magica](#)

[Un po' di fisiologia](#)

[Cura del proprio corpo](#)

[Il fumo](#)

[L'acqua](#)

[Sesso e salute](#)

[Dimagrire in modo naturale ed economico.](#)

[Due parole sul metabolismo](#)

[Fattore psicologico](#)

[Alimentazione](#)

[I nutrienti](#)

[La qualità del cibo](#)

Cosa fa bene e cosa fa male

La preparazione dei cibi

I pasti

Il sonno

Attività fisica

Lo stretching

La corsa

Due parole sul sudore

Compiti per casa

Esercizi accessori

Attività fisica piacevole

Conclusione

Appendice 1 (Massaggi di coppia)

Appendice 2 (Tabella delle calorie)