

Sommario Rassegna Stampa

| Pagina | Testata | Data | Titolo | Pag. |
|---------------|----------------------------|-------------|---|-------------|
| | Rubrica | | Alimentazione e salute | |
| 49 | Corriere della Sera | 08/06/2013 | <i>MOSTRARE LE BRACCIA IN SETTE MOSSE (G.Ghisi)</i> | 2 |
| 21 | Libero Quotidiano | 11/06/2013 | <i>GELATI E POCCHI CAFFE' LA DIETA DEI MATURANDI</i> | 4 |
| 21 | Il Tempo | 08/06/2013 | <i>LA SETTIMANA DELLA SENSIBILITA' AL GLUTINE TRA INFORMAZIONI E CONSULTI TELEFONICI (G.Grifeo)</i> | 5 |
| 14 | Il Tempo - Cronaca di Roma | 08/06/2013 | <i>"NON INVENTATEVI SPORTIVI" (F.Scito)</i> | 6 |

Gli accorgimenti quotidiani e i trucchi dell'alimentazione

Mostrare le braccia in sette mosse

Vincere la gravità con vitamine e olio d'oliva Gli esercizi, i trattamenti e i prodotti

Bicipiti e tricipiti ben disegnati, braccia toniche e perfette. Proprio come quelle che mette in mostra Michelle Obama indossando vestitini colorati e smanicati. Ma anche Madonna, nonostante abbia superato i cinquant'anni.

«Questa zona del corpo — spiega Riccarda Serri, dermatologa e presidente Skineco — è particolarmente delicata. In alcune donne, dopo i quarant'anni, tende a cedere per vari motivi, tra cui la forza di gravità e la perdita di collagene e fibre elastiche. Molto dipende anche dalla costituzione fisica. E, una volta che si formano quelle che chiamiamo «ali di pipistrello» ricompattare non è facile. Sarebbe meglio prevenire. È sicuramente utile una corretta alimentazione, ricca di aminoacidi e vitamina C che aiutano la sintesi del collagene. Elementi che si ritrovano nella dieta mediterranea: tra cui olio d'oliva, pesce, frutta, verdura. Integratori antiossidanti. Sono indispensabili l'attività sportiva e alcuni accorgimenti quotidiani nella beauty routine. Poi, almeno un paio di volte l'anno, interventi di medicina estetica».

Un po' di palestra

«Fare esercizi isolati — spiega Stefania Cito, dottore in Scienze motorie del club Duoffit di Milano — serve poco. Bicipite e tricipite sono muscoli che fanno da sostegno ai tessuti che salgono verso l'ascella e che, essendo solitamente poco esercitati, tendono a cedere. L'attività

deve essere coordinata e soprattutto personalizzata con un'impostazione corretta degli esercizi per avere benefici e della postura per evitare problematiche in modo particolare alla schiena». E aggiunge: «Cominciare sempre con il riscaldamento, ad esempio rotazione delle spalle. Proseguire, quindi, la fase di lavoro utilizzando pesi di due-tre chili, o elastici, ripetizioni di dieci, due, tre, quattro volte a seconda dell'intensità dell'allenamento programmato. Avere l'accortezza di tenere la postura corretta: spalle alzate e dritte, gambe leggermente piegate per poter far lavorare gli addominali, piedi ben appoggiati a terra. Questo allenamento dovrebbe essere fatto almeno due volte la settimana. Per terminare è indispensabile lo stretching».

I trattamenti

Piccoli o grandi aiuti anche dalla medicina estetica. «Il risultato, proprio perché è una zona particolare — precisa Marcello Ruspi del centro medico Sanpietro di Milano — a volte è soggettivo. Un buon miglioramento si ottiene con il Thermage: lifting, non chirurgico, poco fastidioso che per mezzo del calore di un radio-bisturi ricompatta i tessuti. I miglioramenti si vedono subito e si perfezionano nei mesi successivi». Ci sono poi i protocolli combinati e personalizzati, sempre da fare dal medico. «Per migliorare turgore, idratazione ed elasticità — spiega Maria Gabriella di Russo medico estetico a Milano e Formia —

sono utili sedute alternate di skinbooster gel Nasha, o acido ialuronico con aminoacidi, a sedute di carbossiterapia. Quest'ultima metodica utilizza l'anidride carbonica, che riattiva la circolazione nelle zone asfittiche, richiama ossigeno nelle cellule, stimolando la rigenerazione cellulare e migliorando visibilmente la qualità della pelle, rendendola tonica. L'acido ialuronico Nasha, da luogo ad una idratazione profonda migliorando le grinze mentre il complesso di aminoacidi, nutre i tessuti».

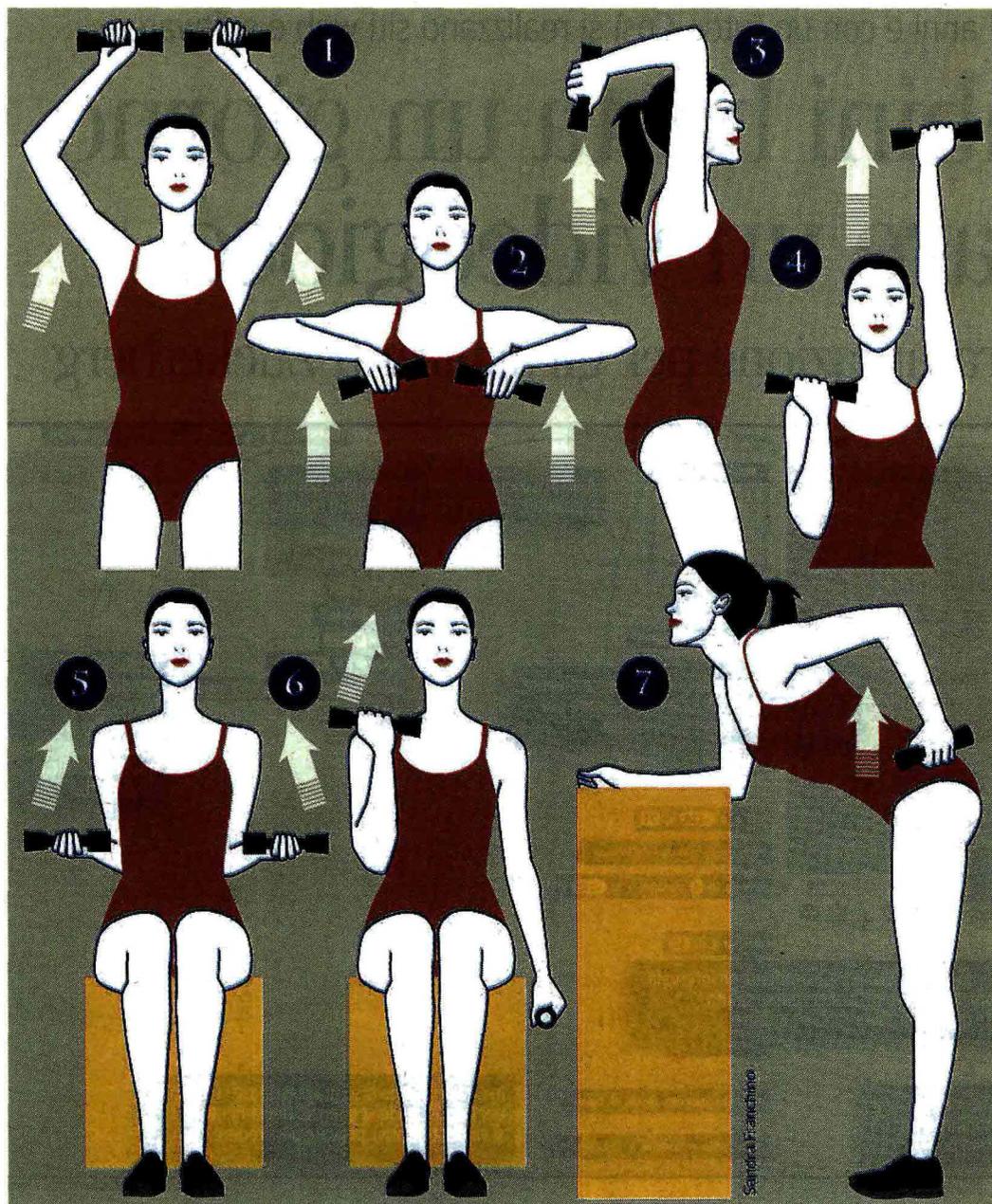
Idratare e nutrire

Il fai da te è importante nella beauty routine quotidiana. Spiega Serri: «Idratare e nutrire l'epidermide. Indicati i prodotti con vitamina C ed E, così pure antiossidanti, resveratrolo, e acido glicolico. Da applicare dopo una doccia calda e, per far penetrare i principi attivi usare un roll con punte medio-grandi che effettua un leggero massaggio e stimola pure la circolazione ossigenando i tessuti».

Ma ci sono anche trattamenti specifici, come *Concentré anti-age fermé corps* di Sisley con un concentrato di diciannove attivi vegetale tra cui estratto di semi di aneto, e di calice di alkekenge, soia per ridare compattezza. Mentre Rodial, in esclusiva presso le profumerie «La Gardenia» ha lanciato *Arm sculpt* specifico per braccia e avambracci a base di caffeina e acidi della frutta.

Giancarla Ghisi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Gli esercizi

- 1) In piedi, contrai gli addominali, impugnati pesi e portali all'altezza delle spalle. Stendi le braccia verso l'alto, mai completamente
- 2) In piedi, contrai gli addominali, impugnati pesi e portali al petto con i gomiti in fuori. Stendi le braccia verso il basso, mai completamente
- 3) In piedi, contrai gli addominali, impugnati un peso e portalo dietro la testa, stendi il braccio verso l'alto
- 4) In posizione seduta, impugnati pesi e portali alle spalle con i palmi delle mani rivolti verso di te. Stendi verso l'alto
- 5) Seduta, impugnati pesi con i gomiti ai fianchi e le braccia piegate a 90 gradi. Fletti entrambi gli avambracci fino a portare i pesi contro le spalle
- 6) Seduta, impugnati pesi e tieni le braccia tese lungo il corpo. Fletti un avambraccio fino a portare il peso contro la spalla
- 7) In piedi, appoggia il gomito su una superficie. Con l'altra mano impugnati un peso e spingi il gomito verso l'alto



Gelati e pochi caffè La dieta dei maturandi

A pochi giorni dal via agli esami di maturità il nutrizionista Giorgio Calabrese ha stilato un decalogo per la dieta del maturando su «Skuola.net». Tra i consigli, fare break dallo studio sia a metà mattinata sia a metà pomeriggio (mentre si studia il cervello brucia zuccheri e mangiare snack che contengano grano, mais, farro, orzo e segale lo aiuta a rifornirsi di amidacei); sostanziose colazioni; spremute d'arancia per aprire lo stomaco «chiuso» per causa della tensione; gelati (meglio se alla frutta) pochi caffè; attività sportiva. E durante l'esame ricordarsi di bere: è importante per rendere le membrane cellulari più reattive.



L'evento organizzato da Dr. Schär

La settimana della sensibilità al glutine tra informazioni e consulti telefonici

Cresce la consapevolezza del problema ma si può fare ancora molto

Giuseppe Grifeo

■ DS-gluten free, brand del gruppo Dr. Schär, con il supporto scientifico del Dr. Schär Institute e il patrocinio di Adi, Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica, daranno vita dal 10 al 16 giugno alla seconda edizione della settimana di informazione dedicata al glutine e ai disturbi correlati. L'obiettivo è far capire quali sono le differenze fra sensibilità al glutine e celiachia che hanno come centro scatenante questa sostanza lipoproteica, ma sono frutto di condizioni cliniche diverse. Elevato

il numero di persone che ne sono affette, per questo una corretta informazione punta ad evitare le diagnosi «fai da te», sottolineando l'importanza della consultazione di un medico. I sintomi sono precisi: gonfiore, dolori addominali, cefalea, per citarne alcuni. Diverse le attività in questa settimana speciale, come «L'esperto risponde», possibilità di un consulto telefonico gratuito con gastroenterologi, dietologi e dietisti dei centri di riferimento più vicini, fino ad esaurimento disponibilità, dal lunedì 10 a mercoledì 12 giugno, dalle ore 9 alle 18. Basta prenotarsi compilando un modulo

sul sito www.megliosenzaglutine.it.

L'iniziativa scaturisce anche da una serie di ricerche mediche presentate al Second International Expert Meeting on Gluten Sensitivity di Monaco seguito dal Consensus Conference di Londra 2011. «Dopo quest'ultima, promossa dal Dr. Schär Institute, che ha presentato il primo algoritmo diagnostico, la sensibilità al glutine è stata oggetto di moltissime pubblicazioni scientifiche - dice il professore Carlo Catassi, associato di Pediatria all'Università Politecnica della Marche e coordinatore del comitato scientifico del Dr.

Schär Institute - Sono stati presentati dati epidemiologici preliminari che ci possono aiutare a ottenere una stima approssimativa della dimensione del problema. Studi clinici hanno definito l'identikit delle persone affette da questa patologia. Molte conferme arrivano da studi multicentrici su una marcata sovrapposizione tra la sindrome dell'intestino irritabile e la sensibilità al glutine. Infine, anche se la mancanza di un biomarker specifico è ancora un importante fattore limitante, è decisamente a buon punto un modello sierologico per identificare la presenza di SGNC».



No grazie
Addio
al grano
per chi
soffre di
celiachia



«Non inventatevi sportivi»

Salute I consigli dell'esperto su come tornare in forma La ricetta: dieta sana e fare movimento sotto controllo

Francesca Scito

■ Lo sport è salutare o almeno così si dice. Con l'arrivo dell'estate e della prova costume anche i più pigri violentano la loro natura e diventano atleti per un giorno. Dieta sana, bere tanta acqua e fare movimento sono i diktat dell'esperto. E allora via libera a jogging estremo, spinning senza sosta e improbabili tornei di calcetto sempre disertati. Ma spesso improvvisarsi sportivi crea più danni che benefici. «Il 25% di chi non pratica costantemente un qualsiasi tipo di allenamento subisce le-

Dario Apuzzo

«Evitare il fai da te

Cominciare piano

e crescere lentamente»

sioni muscolari», la spiegazione di Dario Apuzzo, Presidente dei centri di medicina riabilitativa «Salute Ok», rilasciata ad Adnkronos Salute. La conoscenza del proprio corpo è alla base dell'atleta, sapersi gestire e conoscere i propri limiti sono capacità che si acquisiscono con il tempo. Anche gli agonisti, dopo una pausa anche di poche settimane, riprendono ad allenarsi gradualmente e con attenzione, figuriamoci chi si trova alle prime armi. Le regole del «bravo sportivo» sono poche e semplici.

Prima di tutto, mai esagerare. Il primo giorno è un banco di prova importante, è il momento del dentro o fuori: niente di più sbagliato. Meglio cominciare piano, abituare il proprio corpo a questa cosa sconosciuta che si chiama sport e, magari dargli continuità du-

rante la settimana. Non serve distruggersi – non siete Bolt e non dovete vincere le Olimpiadi – anzi, a un «giorno da leoni» spesso si accompagna una settimana di antinfiammatorio. Caviglie slogate, distorsione delle ginocchia, stiramenti e schiene bloccate, questi gli inconvenienti che potrebbero presentarsi.

Punto secondo, essere gradualmente in qualsiasi esercizio. Spesso l'enfasi del momento spinge il neo atleta a forzare oltre quello che sarebbe giusto. E' un inevitabile mix di inesperienza e voglia di vedere i risultati da subito. Un corpo non allenato non percepisce la necessità dello stress a cui viene sottoposto e reagisce a modo suo. Ecco spiegato l'acido lattico del day after e la sensazione del «fatica e sudore, non mi avrete mai più». Qualora dovesse accadere, una passeggiata

ta è la medicina migliore per smaltire l'acido lattico e ricominciare a muoversi normalmente e non come Robocop.

Terzo e ultimo consiglio, lo stretching è il migliore amico dello sportivo. Prima e dopo qualsiasi allenamento, un allungamento dolce e leggero dei muscoli è la miglior via. Fatto prima, anche qui in maniera soft e graduale, riscalda leggermente e prepara il muscolo a uno sforzo – diminuisce in questa maniera il rischio di eventuali strappi e stiramenti -, fatto post allenamento, in maniera più intensa ed incisiva, aiuta a rilassare, favorendo e accelerando il processo di defaticamento. Quindi, atleti dell'ultima ora, non perdetevi d'animo, ma fate attenzione. L'attività fisica deve diventare una sana abitudine, che vi accompagna nella vita di tutti i giorni. Con sudore e costanza i risultati arriveranno.

INFO

Medici

Questa mattina, nell'Aula Magna dell'Istituto di Ortopedia dell'Università La Sapienza, si terrà il Congresso «Sport & medicina: prevenzione, diagnosi, terapia e riabilitazione delle lesioni sportive»

25%

Atleti

I romani che improvvisano e sono vittime di lesioni muscolari

3

Giorni

A settimana da dedicare allo sport per iniziare ad avere benefici

Di corsa
Seguire un esperto trainer prima di iniziare una qualsiasi attività fisica

