

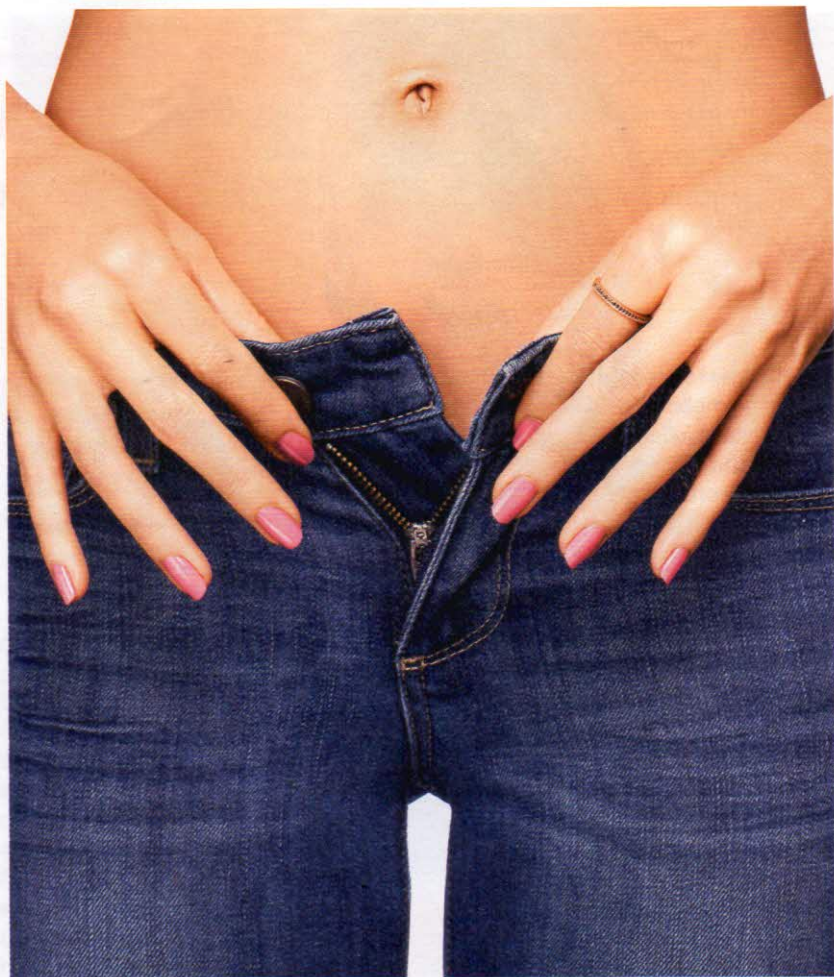
→ mendo: se nell'organismo circolano dosi elevate di cortisolo e insulina o si è particolarmente suscettibili alla loro azione, la forma a mela è assicurata.

LA SALUTE CI RIMETTE

Quando il tessuto adiposo, anziché sottocute, si deposita in profondità, a rimetterci non è solo la linea. «Il cosiddetto grasso viscerale si concentra all'interno della cavità addominale e si deposita tra un organo e l'altro», avverte l'esperta. «Gli adipociti viscerali sono pieni di trigliceridi che migrano verso il fegato, rendendolo grasso (steatosi epatica), e fanno innalzare il colesterolo cattivo, ossia l'Ldl. Contemporaneamente aumenta nel fegato la produzione di zuccheri (la gluconogenesi di cui abbiamo parlato), facendo alzare l'insulina e creando i presupposti perché si sviluppi il diabete». È insomma una specie di reazione a catena che predispone a sindrome metabolica, ipertensione, malattie cardiovascolari, sindrome dell'ovaio policistico e, secondo alcuni recenti studi, alcuni tumori. Inoltre, un eccesso di grasso addominale produce citochine, sostanze che favoriscono un'infiammazione generalizzata di tutti gli organi predisponendoli ad ammalarsi più facilmente. Ma qual è il campanello d'allarme a cui bisogna prestare attenzione? Un buon parametro per valutare il grasso addominale è la misura del girovita, che va presa 2 cm sopra l'ombelico: il limite massimo per la donna è 80 cm (per l'uomo 94). Quando ci si avvicina a questa misura, è necessario correre ai ripari. Con una dieta mirata.

PIÙ PROTEINE AL MATTINO

Visto che devi tenere sotto controllo il cortisolo, che raggiunge il picco nelle prime ore della mattina, cala a partire dalle 17 e poi tocca il minimo di notte,



fare una colazione ricca di zuccheri non è conveniente: la glicemia salirebbe troppo per effetto sia dell'ormone sia del cibo. «Meglio puntare su una quota proteica (fornita da ricotta, latte, uova o prosciutto) associata a cereali integrali», consiglia la dottoressa Diana Scatizza, medico specialista in Scienza dell'alimentazione a Milano. «A pranzo via libera, ancora, alle proteine abbinate a una porzione ricca di verdure ed eventualmente a un frutto, mentre a cena ci si può concedere pasta o riso integrali

o, meglio ancora, legumi, sempre accompagnati da un piatto di verdure». Così tieni a bada il "valzer" degli ormoni e riesci a perdere peso e centimetri proprio intorno al girovita. Infine, un piccolo trucco: ricordati di masticare a lungo il cibo. Uno studio recentissimo dell'Università di Hiroshima, condotto su più di mille persone e durato 5 anni, ha infatti dimostrato che mangiare in fretta è associato a un maggiore aumento di peso, iperglicemia e accumulo di grasso addominale. ●

Un aiuto da spezie e piante officinali

Curcuma, zenzero, cannella e cumino sono le spezie che permettono di ridurre glicemia e

insulina (responsabile dell'accumulo di grasso intorno alla vita). Aggiungile ai tuoi piatti o usale per preparare una tisana. Per abbassare il cortisolo, invece, sono

utili tutte le piante che hanno un'azione antistress: melissa, passiflora, valeriana, da assumere sotto forma di infuso. Infine, se soffri di ritenzione idrica (insulina,

cortisolo e testosterone favoriscono il ristagno di liquidi), chiedi all'erborista di prepararti un mix di betulla, ginepro, ortosifon e pilosella: hanno un'azione drenante.