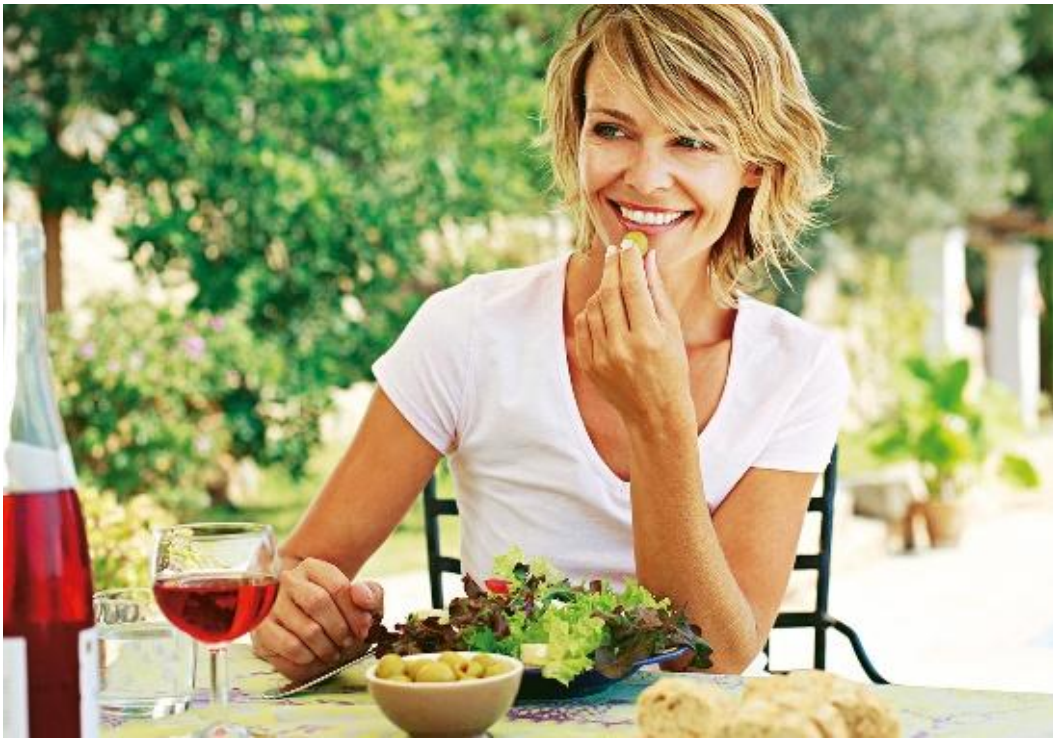

→ minuti) di attività fisica», aggiunge il dottor Polimeni. «L'ideale è abbinare uno sport di resistenza (come fitwalking, jogging, bicicletta, nuoto, sci di fondo) a esercizi di potenziamento muscolare, in modo da migliorare il metabolismo della massa magra e quindi la sua azione bruciagrassi».

PERIODI DI DIGIUNO INTERMITTENTE, SOTTO CONTROLLO MEDICO, AIUTANO A LIBERARSI DEI BATTERI CHE FAVORISCONO L'AUMENTO DI PESO.

OCCHIO AL SONNO, ALL'UMORE E ALLA FLORA BATTERICA INTESTINALE

Mai sottovalutare l'insonnia, spesso in agguato in menopausa: «Se si dorme poco, cala la produzione di leptina (interruttore della fame che segnala quando si è sazi, regolando così l'introito calorico giornaliero) mentre prevale la grelina, l'ormone che scatena gli attacchi di fame e favorisce le abbuffate», mette in guardia il dottor Polimeni. «Anche gli sbalzi d'umore (legati a un fisiologico calo della serotonina), possono riflettersi sul peso perché la minor quantità dell'ormone del buonumore innesca il desiderio di gratificarsi con i carboidrati, dolci in primo luogo. Gli integratori giusti (vedi box nelle pagine precedenti), però, possono portare nuovamente l'umore al top e regalare un sonno perfetto, combattendo indirettamente i chili di troppo. Infine, è bene non perdere di vista l'equilibrio del microbiota intestinale: i batteri che lo compongono producono sostanze, come le endotossine batteriche e gli acidi grassi a catena breve, che possono influenzare le cellule di fegato, pancreas e tessuto adiposo, interferendo negativamente con il peso. Per risincronizzare gli orologi biologici che regolano la flora è utile mettere in nota periodi di digiuno "intermittente", sotto controllo medico. Bisogna ridurre del 70% le calorie per 2 giorni alla settimana, e per i restanti 5 prolungare a 14-16 ore il digiuno notturno, facendo per esempio colazione e pranzo all'ora consueta e anticipando la cena alle 18», conclude l'esperto.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. ASCANIO POLIMENI

Neuro endocrinologo a Roma, Milano e San Benedetto del Tronto (Ap)

Tel. 02-70300159
19 settembre ore 9-10

La dieta tipo per mantenersi in linea

COLAZIONE
1 yogurt bianco naturale con farro soffiato + una macedonia di frutta fresca

SPUNTINO
una manciata di mandorle e albicocche secche

PRANZO
insalata fredda di cereali e legumi con pomodori secchi, scorza di limone e timo, oppure riso integrale e lenticchie, orzo e piselli, o farro e ceci + un'insalata di indivia e rucola con semi di sesamo

SPUNTINO
una spremuta di arance rosse

CENA
riso venere, fagiolini, vongole e calamari, oppure riso rosso e seppie, oppure pasta integrale e pesce spada, oppure farro e merluzzo + melanzane grigliate + 1 mela

Porzioni:
pane, riso o cereali 60-70 g, legumi cotti e pesce 150/200 g, frutta fresca 150 g, frutta essiccata o a guscio 30 g.

JUMP