



Basta discorsi da CICCIONA

Usare parole negative riguardo al tuo corpo non ti fa bene. Impara ad amarti di più e ad accettarti come sei. Leggi qui di R. Hills

Sex & Body | **Speciale Alimentazione**

«Come mi sento **gonfia**, devo evitare il pane a pranzo! E se il vestito che ho comprato per la festa a casa di Luca questo fine settimana **non mi entra più?** Forse è meglio se non ci vado: dico che m'è venuta l'influenza... **Quanto è dimagrita Amelia!** Mi sa che lei il dessert non lo mangia mai».

Questi discorsi ti suonano familiari? Quasi tutte ci siamo passate. Non serve chissà quale scienziato per rendersi conto che questi pensieri sono tossici per la tua autostima. E quando avresti voglia di fare cose divertenti (come mangiare un dolce o andare a un party) ti blocchi e cambi idea. Così non ti diverti più! Il valore di una persona non si misura dal suo aspetto esteriore. Mettitele bene in testa. Ma interrompere questo autosabotaggio, si sa, è più facile a dirsi che a farsi. Ecco perché *Cosmo* ha deciso di aiutarti.

Cosa c'è sotto «Parlare di se stessi in termini negativi esprime carenza di autostima», spiega Christine Morgan, presidente della Butterfly Foundation, che si occupa della prevenzione, del trattamento e recupero delle persone affette da disturbi alimentari. «Di solito, questi discorsi vengono fuori quando attraversi momenti difficili. L'aspetto fisico diventa una valvola di sfogo e spesso è considerato la misura del successo o del fallimento di una persona».

Non guardare i "rotolini" altrui

Anche spettegolare sulle forme degli altri è un atteggiamento sbagliato. I gossip sulle celeb, per esempio, sono spesso incentrati sui chili in più o in meno. «Essere ossessionati dal corpo delle star rispecchia il modo in cui tendi a percepire te stessa e le tue amiche», continua Christine Morgan. Se modifichi il modo di parlare degli altri, di sicuro cambierà anche il modo in cui

racconti te stessa. «Le espressioni che usi per rivolgerti a familiari e amici dovrebbero essere costruttive e affettuose», suggerisce l'esperta. «Non significa essere sdolcinate, ma positive e spontanee».

Cambia atteggiamento

Le ciccio-chiacchiere però non sono inevitabili. «Parlare in questo modo equivale a farti bullismo da sola. Ed è impossibile avere una buona autostima quando ogni parola che dici sottolinea solo aspetti negativi», avverte Christine Morgan. «Si dice sempre che l'importante è essere belli dentro, ma poi si avviano conversazioni che lo smentiscono». Il primo passo, allora, è modificare il linguaggio. «Smetti di conformarti ai comuni standard di bellezza. Ricordati che ognuno di noi è unico», dice la sociologa Samantha Thomas della Monash University. «Impara a dirottare il discorso verso emozioni e azioni positive. La prossima volta che una tua amica si lamenta dei suoi rotolini, non risponderle con un: "Io sono più grassa di te!", ma dille che sta bene così e parlane delle sue qualità, delle cose che ti piacciono in lei». Se dietro a questi argomenti si cela un'insoddisfazione generale, prova a immaginare la vita che vorresti e vivila!

Io sto bene nel mio corpo

Hai i fianchi morbidi, il seno abbondante e burroso... Diventare skinny? Mai! Al tuo ragazzo e a noi di *Cosmo* piacciono le tue curve! Ora, tra l'altro, sono anche di moda: il calendario Pirelli ha scelto la giunonica Candice Huffine (misure: 96, 83, 108 per un metro e 80 di altezza) per l'edizione 2015. Segno che i tempi sono cambiati. E i canoni di bellezza anche. Quindi, ewiva la tua taglia 48! Ma a patto che sia armoniosa e sana. «Curvy non vuol dire "grasso". Indica una donna formosa che si sente a proprio agio nel suo corpo», sottolinea la nutrizionista Maria Gabriella Di Russo. «Il nuovo trend, quindi, è un invito a essere unica, femminile e in salute. In poche parole: te stessa». Ovviamente, se hai messo su 10-15 chili di troppo (tre taglie in più), hai il fiatone quando fai le scale, ti senti un po' impacciata quando fai sesso, hai dolori alle ginocchia, mangi in modo compulsivo, forse devi intervenire. Puoi perdere il grasso di troppo, valorizzare le curve e sentirti sexy.

COSMOTEST PER ESSERE UNA CURVY A TUTTA SALUTE

Per prima cosa, prendi un metro e una matita. E fai due conti

* Calcola l'indice di massa corporea: dividi il tuo peso in kg per l'altezza in metri al quadrato. Il risultato:

- NORMOPESO (19-24)
- CURVY (25-29)
- TROPPO CURVY (30-35)

* Calcola la circonferenza della vita in cm (si misura 2 cm sopra l'ombelico).

●●● È tra gli 80 e gli 88 cm?

SEI A RISCHIO. Tieni d'occhio la pancia: non deve aumentare ancora.

●●● È superiore agli 87-88 cm?

DEVI INTERVENIRE SUBITO. Perdi peso e chiedi il parere di un medico. Il grasso addominale è un fattore di rischio.

* Calcola il rapporto vita/fianchi: dividi la circonferenza della vita per la circonferenza dei fianchi (in cm, nel punto più largo).

●●● Se il risultato è maggiore di 0,85 cm

SEI UNA DONNA "MELA": RISCHIO!

●●● Se invece è inferiore a 0,79 cm

SEI UNA DONNA "PERA" Hai un punto

vita nella norma e fianchi abbondanti, ma non corri pericoli per la salute.

Nei casi di SEMAFORO ROSSO devi rivolgerti a persone specializzate (nutrizionista, endocrinologo, dietologo e psicologo) per perdere peso e correggere il tuo stile di vita.

TESTIMONIANZE E INTERVISTA ALLA NUTRIZIONISTA MARIA GABRIELLA DI RUSSO A CURA DI PAOLA ORIUNNO. FOTO TRUNKARCHIVE/CONTRASTO.

Sex & Body | Speciale Alimentazione

RISULTATI DEL TEST

Facendo il test hai scoperto che devi perdere qualche chilo? Forse la prima cosa che ti è venuta in mente è stata: "Mi metto subito a dieta!". Lo hanno fatto anche queste 3 ragazze "maggiorate". Pure loro non si sentivano più a posto con quei chili in più, avevano superato il limite del curvy sano e volevano dimagrire quel tanto che serviva per restare formose ma in salute. Ci hanno raccontato il loro percorso: c'è chi ha chiesto l'aiuto di un esperto, chi ha seguito la dieta più famosa e chi ha solo mangiato di meno (e bene). Vuoi prendere spunto da loro? Leggi le testimonianze. *Cosmo* le ha girate all'esperta: ecco come le ha commentate.



Ipocalorica Emanuela, 32 anni

«Mi sono rivolta a un endocrinologo. Ho iniziato la dieta 3 mesi fa. Oggi sono a -13,7 kg. Il medico mi ha proibito alcol e bibite gasate. E mi ha prescritto integratori di aminoacidi, due prodotti drenanti e detox a base di estratti di piante da bere in un litro d'acqua. Per i primi dieci giorni ho preso 2 pastiglie al giorno di un preparato che contiene: bupropione cloridato, fluoxetina hcl, spironolattone, ananas gambo, deanolo bitartrato, tè verde, fenilpropanolamina Hcl, clorazepato dipotassico, biancospino. Poi sono diventate 3, ma le ho ridotte a 1/2 al giorno perché avevo tremori e tachicardia. Lo specialista mi ha detto di non pesare gli alimenti perché è fonte di stress. Ho iniziato a fare sport

almeno 4 volte la settimana. Metto pesi da 1 kg su ogni caviglia e faccio un piano di scale a piedi 100 volte (50 in su e 50 in giù). Poi stretching e yoga. La dieta è stata accettabile. Rispetto a prima, ho eliminato le schifezze: mai più patatine fritte, nutella e pizza...».

LA NUTRIZIONISTA DICE CHE...

«Il calo di peso rapido è dovuto ai farmaci che bloccano il senso di fame. E più rapidamente perdi peso più velocemente lo riacquisti. È una dieta troppo drastica, con l'obiettivo di perdere chili, non di imparare a mangiare sano. Ok all'uso di aminoacidi perché supportano la massa magra. No allo sport che ha come unico fine il dimagrimento: raggiunto l'obiettivo si molla. Meglio una volta a settimana per sempre che 4 volte per un periodo limitato».

GIUDIZIO: altamente sconsigliata.

Iperproteica Laura, 35 anni

«Amavo le mie curve ma sentivo di dovere perdere 5 chili. Il metabolismo era lento, mi sentivo gonfia. Mangiavo molti carboidrati e non mi rendevo conto dei danni che facevano al mio corpo. Ho una corporatura robusta e un lato B di tutto rispetto... Sono partita da 64 kg (per 160 cm di altezza) e ora (dopo 4 mesi) sono ferma a 58 kg. Avevo sempre sentito parlare della Dukan, ero tentata da una dieta iperproteica. Mi sono documentata: fase di attacco, chetosi, mantenimento... Ho deciso di personalizzarla: fase di attacco (solo proteine) per 7 giorni. Poi, avrei aggiunto la verdura e un pochino di frutta (la mia unica fonte di fibre e carboidrati) per altri 20 giorni. Nei mesi successivi, pasta/riso/orzo/farro 3 volte alla settimana. Niente zuccheri raffinati e lieviti. Un pasto regolare (primo, secondo, dolce) il sabato o la domenica, ma solo dopo un mese e mezzo di dieta. Ho aumentato lo sport: running e yoga. All'inizio, ho preso un linfodrenante omeopatico. Oggi sto bene (e mi piaccio!), mangio di tutto (prediligo le proteine) e ho imparato che zucchero, dolci e lievito per me sono veleno!».

LA NUTRIZIONISTA DICE CHE...

«La perdita di peso è giusta e lenta, così viene mantenuta nel tempo. Una dieta iperproteica però funziona nell'immediato, ma sottopone l'organismo ad uno stress continuo. Meglio affiancare questo regime ai consigli di uno specialista che ha competenze in merito e può prescrivere esami del sangue per monitorare l'azotemia e controlli periodici fino al raggiungimento del peso desiderato. Perfetti yoga (tonifica) e running (asciuga)».

GIUDIZIO: solo a tempo determinato.

Secondo la World Health Organization, le ragazze in sovrappeso sopra i 20 anni sono il 40% in Francia, il 41% in Italia, percentuale che raggiunge il 46% in Germania e il 50,9% in Spagna, il 57,5% in Inghilterra, il 58,9% in Russia e addirittura il 66,3% negli Stati Uniti. Una donna su tre in Italia indossa la taglia dalla 44 in poi.

Mediterranea Valentina, 29 anni

«La mia dieta si potrebbe chiamare "un po' di tutto". Secondo me è questo il modo migliore per dimagrire bene. Non ti senti troppo giù (vuoi non assaggiare un quadretto della parmigiana della nonna?) e ottieni risultati duraturi. Ho iniziato a mangiare bene, facendo più attenzione a cosa mettevo nel piatto. Ho perso 8 kg, ma voglio perderne altri 6. Ho abbinato lo sport: hydrobike 2 volte a settimana e nell'ultimo periodo corsa leggera, sempre 2 giorni a settimana. Non ho usato farmaci o integratori. Nella mia vita ho fatto molte diete, alcune troppo punitive, che come risultato hanno sempre dato il ritorno al punto di partenza. Ora invece ho capito che mangiare bene deve essere uno stile di vita. Ho scoperto che le porzioni fanno tutto, ma non ho mai pesato gli alimenti. Quindi non ho sofferto! A regime tutta la settimana (preparando a casa quello che avrei mangiato in ufficio) e concedendomi sgarri controllati nel weekend. Prima di questa dieta ogni volta che mi lasciavo andare, pensavo di aver vanificato tutto il lavoro, invece ho capito che se non è la norma si può non rinunciare a niente. Ora se vado in pizzeria, mangio senza sensi di colpa. Scelgo la pizza con impasto integrale, senza formaggio, con le verdure grigliate e mi sono accorta che non rovina il lavoro progressivo. Ma so che non devo mangiarla tutti i giorni».

LA NUTRIZIONISTA DICE CHE...

«È un regime alimentare che garantisce gusto, benessere e varietà. Aiuta a mantenere il peso e a evitare l'accumulo di adipe perché limita grassi e zuccheri. È una dieta per chi non rinuncia alla buona tavola. Ma non va bene per tutti: è valida per chi introduce molti grassi e ha abitudini alimentari scorrette. Non funziona se hai una dieta varia e vuoi perdere peso: qui ci vuole un regime personalizzato».

GIUDIZIO: a tempo indeterminato.

8 MOSSE PER MANGIARE BENE E SANO

Christina Aguilera (1,56 per 68 kg), Serena Williams (1,70 per 75 kg), J.Lo (1,64 per 62 kg), Scarlett Johansson (1,60 per 57 kg)... Vuoi essere burrosa e femminile come loro? Ecco come fare con i consigli della nutrizionista.

NON MANGIARE VORACEMENTE Il modo in cui mangi testimonia anche il tuo benessere interiore sia fisico-metabolico che psichico.

NON PESARE IL CIBO QUANDO CUCINI È solo uno stress e ti fa arrivare al momento del pasto con l'ansia. Piuttosto, fai attenzione alla qualità di quello che mangi (colorato, sano, buono, gustoso).

HAI DECISO DI PERDERE UNA TAGLIA O DUE? NO ALLE DIETE PUNITIVE

Alimentazione corretta non significa austera e sgradevole ma sana ed equilibrata.

UN REGIME DIETETICO DEVE ESSERE FACILE DA SEGUIRE E MOLTO SAZIANTE

Non perderti dietro a diete "esotiche" con cibi strani e introvabili. Se ami mangiare bene, segui i piatti della tradizione e fai sempre 3 pasti regolari e 2 merende al giorno.

UNA VOLTA L'ANNO FAI GLI ESAMI DEL SANGUE per controllare glicemia, colesterolo e trigliceridi. Verifica anche la funzionalità della tiroide con esami appositi. Almeno ogni sei mesi misura la pressione arteriosa.

MUOVITI PIÙ CHE PUOI Cammina a passo veloce per 30 minuti al giorno. In questo modo, tonifichi la massa magra e le tue forme voluminose appaiono più sode e più belle da vedere.

ACCETTA IL TUO CORPO COSÌ COM'È Amalo e valorizzalo. Staccati dagli stereotipi che ti impone la moda e riconosci la tua unicità.

NON CEDERE ALLE ABBUFFATE NERVESE

Cerca di gustare quello che hai nel piatto a orari regolari: evita le incursioni nel frigo. E poi amati e fregatene delle due taglie in più. Sii te stessa e basta!

PER LA MODA HA COLLABORATO YLENA PUGLIA. FOTO RAYMOND TOH/WINEYARD PRODUCTION/HMI.

DALL'UFFICIO ALL'APERITIVO: ECCO I PEZZI CURVY CHIC



Blusa
Elena Mirò
(€ 279).



Pantaloni
Marina Rinaldi
Linea Voyage
(€ 145).



Cintura
Nero Giardini
(€ 40).



Sandali Loriblu
(€ 475).



Spolverino
Persona
(€ 345).



Pochette Marni
(su netaporter.com,
€ 560).