

Cura del corpo, subito in forma dopo le feste!

scritto da fmadmin | Gennaio 14, 2019



Si torna dalle festività e dopo cenoni di fine anno e pranzi con tutta la famiglia si valutano le conseguenze:

Le più fortunate non hanno grandi ripercussioni se non un senso di pesantezza dovuto al cibo troppo condito e alle porzioni abbondanti...

Le comuni mortali come noi invece si trovano a dover far i conti con qualche accumulo qui e là, pancia un po' più abbondante e 2 o 3 kg in più...

Ma il grasso è democratico, non risparmia NESSUNO! Qualsiasi età tu abbia non si è mai al sicuro!

C'è da dire però che ad ogni età spetta il proprio grasso e perderlo non è mai facile, soprattutto man mano che gli anni passano. A vent'anni perdere tre chili era uno scherzo, ma a cinquanta l'impresa si fa più impegnativa!

E allora:

Quali consigli si possono dare alle donne delle diverse fasce di età per avere successo nell'agognato desiderio di ritrovare

la linea senza correre rischi?

PER TUTTE LE ETÀ

Inutile cercare scorciatoie con diete fantasiose, poco credibili, quasi sempre inadeguate sotto il profilo nutrizionale.

Il rischio è quello di non raggiungere l'obiettivo: perdere massa grassa conservando il più possibile la massa magra (o addirittura aumentarla grazie all'attività fisica).

Inoltre diete troppo drastiche e restrittive possono aprire la strada a disturbi del comportamento alimentare, innescando, nella migliore delle ipotesi un pericoloso effetto yo-yo.

Quel che più conta è imparare ad alimentarsi in modo corretto perché solo così si possono ottenere risultati duraturi e prevenire potenziali carenze nutrizionali o rischiare ricadute negative sulla salute in generale.

Ma andiamo più nel dettaglio, vediamo le varie fasi della vita della donna e come aiutarsi:

ETÀ FERTILE/20-50 ANNI



La donna in età fertile, a causa della fisiologica e regolare perdita di ferro attraverso il ciclo mestruale, è particolarmente esposta al rischio di anemia.

Pertanto in questa fascia d'età il fabbisogno di questo elemento risulta maggiore e occorre evitare scelte drastiche a tavola, per esempio togliendo completamente le proteine della carne o del pesce senza integrarle opportunamente con la giusta quantità e qualità di quelle vegetali.

ARRIVA LA MENOPAUSA/50-60 ANNI



Man mano che passano gli anni tutti ci accorgiamo che pur continuando a mangiare le stesse quantità, tendiamo a ingrassare e questo è particolarmente evidente quando la donna si avvicina alla menopausa.

Ciò accade perché dalla seconda decade di vita in poi il metabolismo basale comincia a rallentare.

A questo elemento, nella donna che entra in menopausa, si aggiunge la diminuzione improvvisa degli estrogeni favorendo l'accumulo di peso soprattutto nella zona addominale, che poi è la tipologia di grasso più pericoloso per la salute.

E così si fa in fretta a mettere su qualche chilo che poi diventa faticosissimo perdere.

Il consiglio è giocare d'anticipo perché prevenire è meglio che reprimere.

Quindi quando si avvicina la menopausa è importante seguire questi cambiamenti del corpo con cambiamenti della mente, aumentando il numero dei pasti, bevendo più acqua e mangiando è più frutta e verdura, trovando soprattutto il tempo per dedicarsi con costanza ad una attività fisica questa fascia d'età, in modo particolare, quello che conta veramente è la qualità del dimagrimento: perdere la massa grassa e non quella magra, altrimenti sono guai.

Anche mantenere lo stesso peso aumentando la massa magra, attraverso l'esercizio fisico, può permettere di perdere una taglia, perché i muscoli hanno una densità maggiore rispetto al grasso e occupano meno volume.

Inoltre aumentando la massa magra aumentiamo di conseguenza il nostro metabolismo permettendoci di bruciare maggiormente le calorie!

DOPO I 60 ANNI



Passati i 60-65 anni bisogna prestare particolare attenzione quando ci si mette a dieta perché è più facile perdere massa muscolare e se ciò accade ci si ritrova a correre rischi seri. La dieta deve avere un apporto proteico bilanciato e deve essere supportata da una regolare attività fisica per non impoverire ma sviluppare le masse muscolari che sostengono le articolazioni!

vuoi saperne di più? leggi anche: