

Sei più pera o mela?

scritto da fmadmin | Giugno 3, 2016



Ad ognuno il suo Frutto! Il mondo è bello perché è vario, e come una grande macedonia all'interno puoi trovare tantissimi frutti di sapori colori...e forme diverse!

Nell'osservare i corpi in base salta all'occhio che **non tutti accumuliamo grasso in maniera identica** ma anzi, la distribuzione del grasso può avvenire all'altezza delle cosce o dell'addome, conferendo delle **forme che rimandano all'idea della mela o pera.**

La conformazione a **Pera (o ginoide)** è una tipologia soprattutto femminile e ha come tratti predominanti ha spalle strette e fianchi più generosi con predisposizione ad **accumulare grasso sulle cosce** e nella **zona gluteo-femorale.** **Tendente alla cellulite** e all'atonia nella zona dei glutei e dell'interno coscia è tutta via una **forma considerata molto femminile** e, nell'antichità, avere i fianchi abbondanti era **simbolo di femminilità** e fertilità! Una bella e perfetta donna

da sposare!

Portata all'eccesso **l'obesità ginoide** può portare a numerose complicanze soprattutto circolatorie e meccaniche quali: **varici, capillari, linfedema, cellulite, artrosi**.

Viene inoltre chiamata anche obesità periferica o sottocutanea perché caratterizzata da un maggior accumulo di adipe a livello sottocutaneo.

Trattare e migliorare l'accumulo di grasso di questa conformazione fisica ha come primo step sempre il check-up per capire la natura della cellulite e orientare il percorso più adatto. Partendo dal presupposto che uno stile di vita sano e una corretta alimentazione sono la base di un corpo sano e con meno inestetismi possibili, in generale bisogna sottoporsi a trattamenti che stimolino la circolazione e migliorino l'aspetto a buccia d'arancia della cellulite dando tonicità e compattezza alla zona dei glutei e delle cosce.

Non sai come vestirti? Semplice: sposta l'attenzione sulla parte alta del corpo (solitamente più minuto) e le spalle con maglie colorate, stampate o con applicazioni che le mettano in risalto (spalline, rouge, volant e collane), per la parte inferiore invece preferisci pantaloni dalla gamba regolare che quindi non stringano verso la caviglia (evitando l'effetto imbuto dato dalle cosce più importanti) e preferibilmente scuri!

La **conformazione a Mela (o androide)** è una forma principalmente maschile ma la donna tende a questa forma **dopo la menopausa** proprio per via dei cali ormonali dovuti a questa nuova fase della sua vita.

Questa forma è **associata a un accumulo di grasso localizzato** a livello **toracico e addominale** che tende a dare questa forma più "tonda" alla figura. Le gambe sono principalmente più magre e tendenzialmente meno soggette ad atonia se non per l'interno coscia che inevitabilmente non risparmia nessuna conformazione fisica.

Detta anche **obesità centrale o viscerale** infatti è associata ad un elevato deposito di adipe intraviscerale, quindi situato a livello profondo, tra gli organi interni. Tale tipo di

obesità predispone l'individuo a patologie legate a disturbi cardio-metabolici come: **diabete, dislipidemie, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, insulino-resistenza** ecc.

A livello estetico si presenta con un addome prominente e spesso atono, con un **accumulo adiposo anche nella parte del dorso e nella zona sotto le braccia**.

Per migliorare la tendenza ad accumulare grasso di questa specifica conformazione fisica i trattamenti devono mirare ad aiutare il metabolismo a smaltire i grassi in eccesso senza dimenticare di lavorare sul ridare tono al tessuto.

E per vestirsi? L'idea è sempre quella di spostare l'attenzione sui punti forti e riequilibrare il fisico, quindi meglio evitare i vestiti stretti in vita ma preferire abiti dal taglio dritti che mettano in evidenza il seno e rimangano morbidi sull'addome. No a stampe o cinture particolarmente vistose all'altezza dell'addome ma libertà alle gambe, **chi ha la forma a mela** tende ad avere delle **belle gambe magre** quindi, mettiamole in mostra!

E tu? Che frutto sei?