

Prova costume, partita la corsa a diete e fitness

ANSIE DI STAGIONE

Quello stato di ansia e di forte calo di autostima che ci sorprende quando il caldo scoppia improvvisamente costringendoci a passare dai timballi di mamma alle diete estreme per affrontare il bikini, ha un nome scientifico e si chiama Bikini blues. Per l'ansia da prova costume si è scomodata la Flinders University di Adelaide. Ebbene, per una sorta di sdoppiamento fra mente razionale e corpo, scatta l'auto oggettivazione che porterebbe le donne a pensarsi come a oggetti del desiderio altrui, focalizzando pensieri e comportamenti solo sull'aspetto fisico. Lo studio non dice, però Bikini blues è sindrome che colpisce pari pari anche gli uomini i quali non la danno a vedere ma riempiono, come l'altra metà del cielo, sale d'aspetto di nutrizionisti, centri estetici e palestre, con lo stesso accanimento femminile per la cura del corpo. «Col dottore può parlare la prossima settimana, ora siamo presi d'assalto». La risposta della segretaria di Bruno Adriano Piselli, noto nutrizionista pescarese, rende l'idea. Dal cappotto al costume è un attimo e l'unica soluzione è mettersi subito a dieta. Ma niente è più sbagliato: anzi, avverte Piselli «è uno dei peccati capitali della nutrizione. L'ideale è perdere mezzo chilo a settimana - continua -. Se si perde peso lentamente si perde meno massa magra, si evita l'aspetto sciupato e non bisogna sottoporsi a diete punitive. Senza considerare che solo così non ci sarà l'effetto yo-yo: molto meglio raggiungere un peso mantenibile che uno ottenibile». Il concetto fondamentale è «considerare il peso forma come un vantaggio non solo estetico, ma soprattutto

► I tempi sempre più stretti tra cappotto e bikini ► Da dietologi, estetiste e personal trainer prendono in contropiede le donne (e non solo) i consigli per arrivare in forma all'ombrellone



Luisa Ciotto a lato Francesca Liviano sotto Carme De Felice con due colleghe

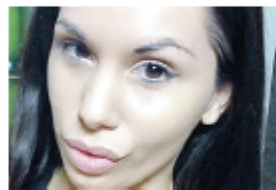


TUTTI D'ACCORDO SULL'ERRORE DA NON COMPIERE BILANCIA ED ESTETICA VANNO RISPETTATI TUTTO L'ANNO



salutare: un chilo di grasso di sovrappeso comporta tre chilometri di capillari in più». Ma inutile negarlo: lavoro faticoso ai limiti della resistenza fisica e psicologica è quello a cui tutti si sottopongono quando la temperatura si alza e l'entrata in spiaggia è d'obbligo. Pienone nei centri estetici, come il Sun club di piazza della Rinascita, dove le macchine lavorano senza sosta, i bicipiti delle massaggiatrici si tonificano e i solarium vanno a go-go: «Uomini e donne? Nessuna differenza, anzi - conferma la titolare Francesca Liviano -. In

questi giorni è stata una corsa agli appuntamenti. Come regola, da febbraio a settembre dominano i trattamenti per il corpo, negli altri mesi si pensa al viso». La stessa cosa vale per il centro di bellezza di Carmen De Felice, di via D'Avalos dove il team completato da Fabiana Battistella e Grete Valentini, si dà un gran da fare per non deludere le aspettative. «Le richieste sono davvero tante: tonificare, eliminare la cellulite, rimediare a comportamenti poco corretti seguiti d'inverno, preparazione all'esposizione al sole. Ce n'è per tutte le



Olimpia Gervasio a lato i medici Bruno Piselli ed Ester Vitacolonna



età e per tutti i gusti. Le donne sanno essere determinate e con il nostro aiuto raggiungono gli obiettivi».

I SEGRETI DELL'ALLENAMENTO

E il fitness? Il sole ancora non sorge, ma la riviera - luogo privilegiato per il workout - comincia

già a riempirsi di runners e walker instancabili. «Per carità! Non fa bene sottoporre il fisico a uno stress muscolare simile. È sempre lo stesso discorso: un corpo tonico e senza grasso in eccesso va costruito con intelligenza e metodo. Non bisogna improvvisarsi Tarzan e Jane». A parlare è Luisa Ciotto, docente di educazione fisica e personal trainer, ossessionata dalle richieste di miracoli. Le palestre registrano il tutto esaurito: si insiste su addominali, glutei, braccia e quadricipiti. A Urban fitness, la palestra di ultimissima generazione di via Trento, sono addirittura 300 i muscoli sui quali si lavora: «Lavoriamo sul total body - spiega Olimpia Gervasio -. Il nostro allenamento prevede l'elettrostimolazione e l'esercizio fisico combinato e personalizzato. Due volte a settimana per 20 minuti, perché il corpo ha bisogno di adattarsi. Gli uomini sono più costanti, le donne puntano di più sul fattore estetico, ma tutto va affrontato per tempo».

Ester Vitacolonna, docente di nutrizione clinica della d'Annunzio, tira le somme «Dovremmo individuare nella prova costume un'occasione per fare salute che non coincida con tutto ciò che è estremo: rivolgersi ad esperti; 2 idratarsi, valorizzando l'introduzione di alimenti freschi e di vegetali, sia per i nutrienti che forniscono, ma anche per il basso apporto calorico; 3 non rinunciare a nulla, ma individuare gli eccessi con l'auto osservazione e ridurre il consumo di queste calorie vuote; 4 investire sul lungo periodo, perché l'alimentazione e uno stile di vita salutare e non sedentario, graveranno di meno anche sulla società».

Roberta Zimei

ORIPRODUZIONE RISERVATA