



L'intervista

Ascanio Polimeni **SBLOCCA LA BILANCIA E TORNA IN FORMA**

Dopo i 45 anni, i chili accumulati diventano sempre più difficili da buttare giù. Ma il sistema per risvegliare un metabolismo sonnolento esiste, ed è anche facile da mettere in pratica. Parola di esperto

di Lorenza Guidotti

+2 kg! In una settimana! Eppure, sono solo andata a un aperitivo, poi certo quella cena di compleanno...

Insomma, dopo i 45 si entra in una fase diversa. Il metabolismo ingrana la retromarcia e qualunque sgarro si trasforma in un numero progressivo sulla bilancia. Hai voglia a dire: "mi metto a stecchetto per qualche giorno e torno al mio peso forma". Con l'arrivo della pre-menopausa e menopausa ogni sfizio alimentare viene pagato con gli interessi e il rischio è che, passata una certa soglia, si abbia l'impressione che tutto sia inutile, ormai indietro non si torna. E invece no: abbiamo chiesto ad Ascanio Polimeni, neuroendocrinologo a Roma e a Milano, di spiegarci i motivi per cui intorno ai 50 anni sia così difficile perdere i chili in eccesso e come correre ai ripari. E la soluzione c'è.

Perché a un certa età basta una settimana a prendere 3 kg e ci vogliono mesi a perderli?

La prima causa è il cambiamento ormonale che si affaccia già nella premenopausa, tra i 44-45 anni. Il calo di progesterone ed estrogeni dà l'avvio a una serie di sintomi come insonnia, calo del desiderio, vampate vasomotorie, sbalzi di umore e la modifica della composizione corporea: le donne iniziano ad assumere la caratteristica "apple shape", forma a mela, tendono cioè ad accumulare il grasso sull'addome, il girovita si allarga, le gambe si assottigliano e l'ago della bilancia tende a salire. Associati a questi cambiamenti ci può essere anche un rallentamento delle funzionalità della tiroide. L'ipotiroidismo è una delle prime cause della difficoltà a perdere peso. Tra i sintomi, oltre alla facilità a ingrassare c'è il gonfiore agli occhi alla mattina, una termoregolazione sballata, mani e piedi continuamente sudati e ritenzione idrica. Se nell'arco di 3 anni si iniziano a prendere 5 kg, è assolutamente il momento di invertire la rotta. Come? Non solo abbandonando uno stile di vita se-

i cibi ok

che aiutano a perdere la massa grassa

Svolgono un'efficace azione antinfiammatoria, protettiva e antiaging sulle nostre cellule favorendo l'accelerazione dei processi metabolici



Curcuma
La curcumina agevola il funzionamento dell'ormone leptina



Zenzero
Contiene gingeroli che attivano la combustione dei grassi



Melagrana
Le antocianine di cui abbonda questo frutto migliorano la sensibilità all'insulina



Cioccolato amaro
Grazie alla caffeoyldopamina, brucia i grassi



Vino rosso
Il contenuto di resveratrolo migliora l'attività metabolica dell'organismo



Tè verde
Favorisce la termogenesi grazie all'azione delle catechine



Mirtilli
La mirtilina aumenta l'attività dell'adiponectina, che favorisce il dimagrimento



Peperoncino
È ricco di capsaicina, che stimola il metabolismo dei grassi



L'identikit
IL MAGO DELL'ANTIAGING

Neuroendocrinologo a Milano e Roma, il dottor Ascanio Polimeni è membro della World society of integrative antiaging medicine (WOSIAM) e della International Hormone Society (I.H.S.). Inoltre è docente all'International University master in preventive, antiaging and regenerative medicine dell'Università di Dresda.

dentario e un'alimentazione ipercalorica, ma utilizzando un regime alimentare più "furbo" che comprenda integratori efficaci (come quelli a base di zafferano, cromo e berberina) e una dieta mirata, come quella del cronofasting o 16/8, un metodo alimentare efficace che può essere seguito con facilità.

Come funziona la dieta del 16/8?

La dieta del cronofasting consiste nel dividere la giornata in 2 parti: in una finestra di 8 ore si può mangiare, nelle altre 16 occorre non toccare cibo. È un metodo particolarmente efficace per perdere peso in relativo poco tempo. Un obiettivo raggiungibile? 6 kg in due mesi. Questo sistema è utile a regolare il funzionamento degli ormoni che tendono a farci ingrassare come l'insulina e la leptina. Il primo, prodotto dal pancreas, veicola il glucosio all'interno delle cellule, nel fegato, nei muscoli →

Dimentica le grammature, l'abbinamento degli alimenti e le ricette complicate. La cronofasting è semplice, veloce ed efficace

→ e nell'adipe. Se funziona male, il glucosio non viene captato dal fegato e dal muscolo ma solo dal tessuto adiposo e si forma il grasso. La leptina invece è un ormone che viene generato dal tessuto adiposo in quantità maggiore quando prendiamo peso: la sua regolazione ci consente di dimagrire. Inoltre, questa "mimadigiuno" è anche in grado di riattivare la funzionalità del microbiota, la flora batterica intestinale fondamentale al mantenimento del peso forma. Ad aumentare l'efficacia della dieta cronofasting oggi ci vengono in aiuto anche i test genetici: studiando il DNA del paziente possiamo capire la tipologia dei nutrienti più adatta e mettere a punto una dieta "unica", nutrigenetica appunto, perché tagliata su misura del corredo genetico del paziente. Infine, per incentivare la perdita dei chili di troppo abbiamo a disposizione delle molecole innovative: sono ormoni, come la liraglutide e la semaglutide che si iniettano sottocute e agiscono piuttosto velocemente sugli squilibri ormonali dell'organismo.

Come mai il digiuno è salutare e ha addirittura un effetto antiaging?

In assenza di cibo iniziamo a bruciare il glucosio, poi i grassi di riserva, che si trasformano in corpi chetonici. Questi ultimi attivano dei neuropeptidi dal potente effetto antinfiammatorio (protettivi anche nella prevenzione delle malattie neurovegetative, come l'Alzheimer) sull'intero organismo, e innescano a loro volta le catene metaboliche che difendono le cellule dallo

**COME SI APPLICA
LO SCHEMA 16/8**

Digiunare per 16 ore e concentrare i pasti nelle restanti 8 è una regola che, all'inizio, può risultare impegnativa. «Come per chi sale in alta quota, ci si deve avvicinare a questo schema gradualmente. È una questione di allenamento», avverte Ascanio Polimeni. «Si può partire da una finestra di digiuno più piccola, per esempio 10 ore in cui si mangia e 14 di digiuno. Per esempio si fa colazione alle 10, si pranza alle 13.30 e si cena alle 20. Via via che ci si abitua, si può arrivare alla tabella ideale: si fa colazione alle 11, uno spuntino a base di frutta alle 12, il pranzo alle 14 e la cena alle 19. Ognuno poi può tararla secondo le proprie esigenze, osservando la proporzione digiuno/cibo. Questo sistema è particolarmente adatto alle donne in premenopausa e menopausa e può essere seguito per due mesi, con l'obiettivo di una perdita di 6 chili in media. Il vantaggio è che poi si può continuare a mantenere il peso forma introducendo il semi-digiuno per 2-3 giorni alla settimana a periodi alternati, oppure, nel caso di occasioni particolarmente ipercaloriche come per esempio le feste natalizie, si può reintrodurre il 16/8 per un mese. Ricordo poi che alla domenica si ha il pranzo libero, e che all'interno della settimana sono previsti due giorni light, che prevedono un'alimentazione a base di frutta e verdura», conclude l'esperto.



stress ossidativo. Per questo il digiuno ha anche un ruolo nella prevenzione dei tumori e, dulcis in fundo, un notevole effetto anti-aging. Insomma stare a stecchetto promuove il rinnovamento cellulare, e i benefici si vedono non solo sul girovita, ma anche in un aspetto più giovane e luminoso. Infine, dobbiamo calcolare anche il fattore semplicità. Il coefficiente di fallimento delle diete sale in funzione della complessità: abbiamo notato che, dopo un certo lasso di tempo, i pazienti non hanno più voglia di prestare attenzione alle grammature, all'abbinamento degli alimenti e all'esecuzione delle ricette. La dieta cronofasting elimina tutti questi inconvenienti. Dopo una serata di sgarri è sufficiente prendersi un giorno detox, bevendo solo liquidi e tisane non zuccherate e il gioco è fatto. La compliance quindi, la capacità di mantenere un regime alimentare costante nel tempo, è nettamente superiore alle diete tradizionali. ●