

GOVERNARE
L'EMERGENZA
DOVE LO STATO
NON C'È

di Antonio Padellaro
Tutto che è successo nella
la crisi ha fatto capire che



LA CRISI E TUTTO IL
SISTEMA SANITARIO
IN ITALIA
E IN EUROPA
MINISTERO DELLA
SALUTE

RIGENERARE CORPO E MENTE

Le “coccole” del massaggio. Diete: no al fai da te

PERUGIA - Per rigenerare corpo e mente, è possibile anche lasciarsi “coccolare” con massaggi e diete nei centri benessere. «Il massaggio linfodrenante», spiega Giulio Franceschini, dermatologo ed esperto in medicina antiage, direttore sanitario di Villa Salus e del Resort&Spa San Crispino di Assisi – che va ad eliminare le tossine e le scorie del nostro organismo, oppure i trattamenti al fango drenante che combattono specificatamente la ritenzione di liquidi e scorie adipose si rivelano estremamente efficaci per contrastare la cellulite, il rilassamento e gli inestetismi a cui essi si accompagnano. Ma anche un semplice percorso costituito da sauna finlandese e bagno turco oltre a favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso consente di rilassare e defaticare il nostro corpo». E' sempre importante iniziare anche un dieta, ma fatta in maniera intelligente.

Franceschini spiega l'importanza di personalizzare la dieta: «E' come quando ci si veste. Un abito qualunque non basta, ne serve uno adatto alla nostra taglia. Lo stesso vale per la dieta. Bene i principi, le regole generali, ma non sempre tutto questo è sufficiente perché ogni persona consuma e utilizza il cibo in maniera diversa. Oltre al fatto che alcuni hanno metabolismi lenti, altri veloci, spesso legati alla funzionalità tiroidea. Il menu va quindi personalizzato rapportando tra di loro età, altezza, attività lavorativa, abitudini motorie di ciascuno, elementi necessari per calcolare l'indice di massa corporea ideale e la percentuale di massa grassa in confronto a quella magra. Solo così la dieta mantiene i suoi effetti nel tempo, si fa meno fatica a seguirla e viene allontanato l'effetto “yo-yo”, l'altalenata di dimagrimenti ed aumenti di peso, che nuoce alla buona salute e deforma la pelle con

eccessiva lassità o smagliature che compaiono nell'ingrassare o nel dopo dieta».

Attenzione quindi al fai da te, ai centri di dimagrimento improvvisati o gestiti da personale non medico, senza dietologo o nutrizionista che sappia consigliare una sana alimentazione e ridurre in maniera scientifica il peso in eccesso. «Attraverso un check-up ematico ormonale e allergologico completo che magari approfondisca anche lo studio delle intolleranze alimentari, spiega il dotto Franceschini - sarà quindi possibile impostare un programma di nutrizione personalizzato, al quale seguirà un programma di mantenimento, magari coadiuvato da trattamenti rassodanti o tonificanti che manterranno il nostro corpo sano, nel giusto peso e nella giusta forma estetica fino al prossimo Natale».

Si. Fu.

© RIPRODUZIONE RISERVATA