Perdere peso apparecchiando

DIMAGRIRE CON GLI OCCHI

Piatti quadrati rossi, tovaglia blu e bicchieri alti Così cala l'appetito e si mangia molto meno

::: ROBERTA MARESCI

■■■ Anno nuovo, girovita nuovo: più 2-4 chili in sette giorni. L'ago della bilancia purtroppo non mente e dice che, chiuso il capitolo delle festività natalizie, siamo ingrassati. Per colpa del cibo, tre italiani su 10 sono alle prese con la dieta del giorno dopo. La buona notizia è che però una parte del peso accumulato è costituito da acqua. Qualora il sovrappeso fosse davvero di grasso, non agitatevi, perché il grasso acquisito di recente (qualche settimana) è molto più facile da perdere. D'altronde, c'era da aspettarselo visto che, secondo la Coldiretti, gli italiani hanno divorato quasi cento milioni di chili tra pandori e panettoni, ottanta milioni di bottiglie di spumante, ventimila tonnellate di pasta, 5 milioni di chili tra cotechini e zamponi e frutta secca, pane, carne, salumi, formaggi e dolci per un valore complessivo vicino ai cinque miliardi di euro, solo tra il pranzo di Natale e i cenoni della Vigilia e di Capodanno. Colpa della voglia di tradizione che vuole si mangi fino allo sfinimento. Ma cosa fare per non presentarsi a lavoro con la cintura che «tira»? Ecco alcuni rimedi, alternativi ma concreti, per perdere peso la «dieta degli occhi»: musica, sonno, colori e forme le strategie per riconquistare la linea perduta.

A cominciare dalle stoviglie rosse: a dirlo è uno studio dell'Università di Basilea, in Svizzera, secondo cui, con piatti color vermiglio, si ha meno difficoltà ad accettare porzioni ridotte di cibi e bevande. Una sorta di segnale di stop imposto dalla tinta generalmente utilizzata per indicare un divieto. Chi infatti usa un bicchiere rosso beve circa il 40% in meno rispetto a coloro che scelgono il bicchiere bianco. La tinta non influenza la bontà della bevanda. Si tratta di un inganno del cervello, lo stesso che apre la strada al dimagrimento se apparecchiate la tavola con colori scuri: il blu, il nero, il grigio e il viola sono tinte in grado di ridurre l'appetito, perché creano un'atmosfera fredda. Avete mai usato piatti quadrati? In linea con il design moderno, la forma crea soggezione con quegli spigoli dove si annidano gli intingoli, dov'è difficile fare la scarpetta a sugo e intingoli. Anche preferire piatti da frutta (o da dolce) ha i suoi vantaggi: in un colpo solo riempiamo con meno cibo il piatto e ci sentiamo più sazi. Facendo attenzione a tagliare le leccornie sottili, preferire cibi da mordere (richiedono più tempo per essere consumati e aiutano a scaricare lo stress), guai a sparecchiare se non abbiamo concluso il pasto: avere sott'occhio i resti di ciò che mangiamo aiuta a rendersi conto di quanto abbiamo mangiato.

Dimensioni a tavola. Provate a ripescare nella memoria l'immagine di una tipica cena in casa. Ogni elemento che troneggia sul tavolo imbandito, può spingerci a mangiare il 20% in più. Ma anche un 20% in meno, senza realmente esserne consapevoli. Questo dipende dagli indizi che ci indicano quanto mangiare. Uno di questi segnali è la grandezza della confezione. Quando acquistiamo una maxiconfezione di un alimento, pensiamo che sia normale e appropriato prepararne e mangiarne più che se si trattasse della miniconfezione. Morale della favola: se vi danno un bicchiere corto e largo chiedete vi venga sostituito con uno alto e sottile, berrete il 30% in meno. E prestate più attenzione a un indizio «interno» come il senso di sazietà, e meno attenzione a un indizio «esterno» come il livello di zuppa in una ciotola. La nostra pancia non è brava in matematica e, non riuscendo a contare le calorie, mangiamo con gli occhi, generalmente più grandi dello stomaco. Alcuni studi hanno dimostrato che mangiare in un'unica porzione la quantità di cibo desiderata, mangiamo il 14% in meno che se ne prendiamo quantità minori ma a più riprese.

Ambiente rilassante. Ascolta musica classica: ti intrattieni di più a tavola, gustando con lentezza il cibo che hai nel piatto. È il contrario di quanto avviene nei fastfood, dove si ascolta sempre musica a ritmi veloci, a discapito della linea. Visto che amici e parenti invitati a pranzo e cena influenzano il nostro atteggiamento verso il cibo, scegliamo a chi sedere accanto e preferiamo i commensali più lenti nel mangiare. Un altro metodo per consumare oltre 1500 calorie nell'arco della giornata è dormire 7-8 a notte piuttosto che 5-6. Anche preparare un pranzo coi fiocchi fa dimagrire: andare al supermercato, concentrarsi nella scelta degli alimenti giusti, girare a lungo con il carrello tra i corridoi del negozio di alimentari, e poi impegnarsi nella preparazione, aiuta a bruciare più di 600 calorie. Soprattutto poi se si fa la spesa alle ore 15, a stomaco pieno, senza farsi tentare dai cibi: un vecchio trucco è quello di fare il giro del supermercato al contrario, in modo che gli articoli più voluminosi, solitamente esposti verso l'uscita, siano messi subito nel carrello e diano un'idea di abbondanza.

Preziosi rituali. Mangia con l'altra mano: avendo qualche disagio, il tuo consumo di pane, bibite e cibo sarà inferiore. Se vuoi davvero dimagrire, vale il vecchio adagio di mangiare piano. La prima digestione avviene in bocca e dunque mangiando dobbiamo masticare al meglio per agevolare il lavoro dell'apparato digerente. Mangiare velocemente provoca una riduzione nel rilascio degli ormoni della sazietà.

Il pasto ideale? Deve durare almeno 20 minuti. Meglio poi preferire la varietà alla quantità. Mai apparecchiare completamente la tavola: la scomodità e la lontananza (di pane e olio, per esempio), danno il tempo di riflettere sull'effettivo bisogno di mangiarne. Infine, se volete bruciare in un anno 17.400 calorie in più bevete il doppio d'acqua: uno studio tedesco ha dimostrato che già sorseggiare una quantità di acqua pari a 2 bicchieri, in un breve lasso di tempo, accelera del 30% il metabolismo dei grassi.

::: di DANIELA MASTROMATTEI
Stile & stiletto

Anno nuovo, look nuovo per sette donne su dieci Ma attente agli scivoloni

■■■ Tagliare con il passato. Cambiare, rinnovarsi per una notte o per tutto il 2013. Sette donne su dieci iniziano il nuovo anno sfoggiando un nuovo look. Gli esperti d'immagine confermano che brindare la notte di Capodanno con un aspetto rivisitato aiuti a ritrovare l'autostima, ad avere maggiore sicurezza, ad affermare la propria personalità. Che il gentil sesso un po' in crisi decida di cambiare la propria immagine perché desidera sentirsi più sicura nelle relazioni con gli altri è un dato importante. Ma per carità niente passi azzardati o look sperimentali con la pretesa dell'originalità.

Da una «indagine emerge che oltre la metà delle intervistate teme di non piacere agli altri, altre hanno difficoltà nel trovare i giusti consigli o un look che le rappresenti completamente. È interessante sapere che ad essere oggetto di cambiamento sono quasi sempre i capelli. Quasi il 40 per cento delle donne campione preferisce cambiare la propria acconciatura, modificando il taglio o il colore dei capelli. Altre scelgono di rinnovare radicalmente il proprio vestiario, mentre solo il 20 per cento decide di cambiare il modo di truccarsi.

E se proprio si vuole cambiare, ecco che si viene ispirate dalle massime icone del fascino femminile. I principali punti di riferimento sono Kate Middleton (chissà se aveva lo stesso fascino prima di diventare moglie del principe William), la indimenticabile Audrey Hepburn e Sarah Jessica Parker (nella foto sopra), la celebre Carrie della serie tv *Sex and the City*. C'è chi invece preferisce ispirarsi ad altre bellezze come la modella Kate Moss (nella foto) e la popstar Madonna, a cui si aggiunge, da poco, la regina del burlesque Dita Von Teese.

Gli errori da non commettere, secondo gli esperti, sono «classici». Il primo è scegliere indumenti non adatti alle proprie caratteristiche fisiche: della serie abiti troppo fascianti se si è rotondette, gonne corte con brutte gambe, pantaloni aderenti con un sedere non proprio scolpito. Ma anche sbagliare accostamento tra indumenti e accessori, sbagliare l'abbinamento dei colori e adottare un trucco eccessivo. E per non cadere in errori grossolani, cosa è bene fare? C'è chi consiglia di rivolgersi a look maker e consulenti d'immagine affidabili, visitare blog e siti di bellezza su Internet, consultare riviste femminili e rubriche di tendenza sulla carta stampata. E chi, come me, suggerisce di guardarsi allo specchio più spesso e di fare molta autocritica.

«Celebrate», galateo della cognata reale

Il lato bon ton di Pippa Middleton: un flop in libreria

::: MARIA CRISTINA GIONGO
HAARLEM (OLANDA)

■■■ Ebbene sì: Pippa Middleton, sorella di Kate, moglie finalmente incinta del principe William, è sbarcata in Olanda, il primo Paese che l' ha invitata a promuovere il suo libro *Celebrate*. Ed il primo Paese che ha osato acquistarne i diritti nonostante in Inghilterra sia stato un vero e proprio insuccesso. Infatti da 25 sterline, prezzo iniziale, è già sceso a 6 sterline, che sono poco più di 7 euro.

Pippa è arrivata in una Mercedes scura con tre quarti d'ora di ritardo; un agguerrito gruppo di fotografi l'aspettava fuori, sotto la pioggia. Quando è scesa dall'automobile al grido «Pippa girati, Pippa girati...» si è docilmente girata: mostrando il fondo schiena! Allora le hanno gentilmente spiegato che ... veramente le volevano soltanto chiedere di fermarsi per una foto. Una foto dal davanti. Così si è addossata alla vetrina della libreria H. De Vries, che aveva organizzato i festeggiamenti e si è concessa tutta all'interesse dei media. Poi è entrata nel negozio per celebrare con alcuni editori la versione olandese del suo libro con un bicchiere di champagne, strizzata in un vestitino viola aderente. Si vede che in Gran Bretagna il viola non porta sfortuna. E neanche nei Paesi Bassi. Un abito di poche pretese, di satin lucidissimo, che sul didietro metteva maggiormente in risalto il ben noto lato B. Gli orecchini e il ciondolo erano piuttosto semplici: rotondi, di ametista, con un giro di brillantini. Idem la pettinatura: più che semplice... decisamente fuori moda, tanto da farle dimostrare più dei suoi 29 anni. Alla domanda perché abbia scritto *Celebrate*, Pippa ha risposto, come aveva già fatto in passato, che «in questo modo pensava di aiutare i suoi genitori Michael e Carole nella loro ditta Party Pieces». In realtà l'impresa di famiglia, che vende via posta prodotti per «feste indimenticabili», esiste da ben 25 anni, ed ha riscosso un tale successo da farli diventare milionari. Quindi Michael e Carole non avevano certo bisogno del sostegno della loro Pippa per incrementare le vendite. Ma questo è solo un dettaglio e forse una cattiveria. Di sicuro non è una malignità sostenere che Pippa ha scritto un libro scontato, con banalità del tipo: «Una prima colazione diventa speciale se servita a letto», oppure «è meglio lasciare la bustina di the nella teiera piuttosto che nella tazza». Chissà quanto avrà dovuto pensare per elaborare queste pillole di saggezza bon ton! I giornali olandesi hanno criticato tutto di lei, non solo il libro. Nel numero dello scorso 25 dicembre del settimanale Party è uscito un articolo a firma di Menno Smit in cui il giornalista racconta che dopo il matrimonio della sorella, Pippa venne contattata da una casa di produzione americana, la Vivid Entertainment, la quale le offrì 5 milioni di dollari per girare un film a luci rosse; con la possibilità di scegliere lei stessa il partner con cui esibirsi nelle scene erotiche. Non solo, ma se avesse convinto il fratello James a fare altrettanto, la cifra sarebbe aumentata. Povera Pippa! Scrivendo quel libro sperava di dimostrare a se stessa e agli altri di non valere solo per il suo fondo schiena. Ma purtroppo non ci è riuscita.

Pippa Middleton

PDF Creator - PDF4Free v3.0 http://www.pdf4free.com