

DIMAGRIRE

LA DIETA?

dipende da te

Se non riesci a calare di peso nonostante rinunce e sacrifici, il tuo potrebbe essere un problema di personalità... Da alcuni studi è emerso infatti che il carattere di un uomo, con i suoi pregi e difetti, può influire sul successo di una dieta. O sul suo fallimento. Ecco perché noi di *FMM* abbiamo individuato 4 profili tipo di uomo e, in base alle sue caratteristiche, ti sveliamo i trucchi che puoi adottare anche tu per perdere peso senza fatica. Non sai che tipo sei? Scopri la tua personalità e il tuo piano d'attacco per i chili di troppo con il nostro test a pagina 92!

Un tipo come te
Stefano Accorsi

COME SEI:

estroverso, chiacchierone, adori essere ammirato e stare al centro dell'attenzione. Al tuo aspetto ci tieni perché

ami piacere. Prima di tutto a te stesso e poi al resto del mondo: dagli amici e dalle donne che spesso cascano ai tuoi piedi, ammaliati dal tuo fascino.

Quindi **tendenzialmente ti alimenti in maniera corretta**. Numerosi studi in ambito psicologico sostengono, infatti, che le persone aperte ed estro-

verse abbiamo una **preferenza marcata per la dieta mediterranea**.

E questa è un'ottima notizia. È ormai noto che prediligere frutta, verdura, pesce, legumi e pasta (meglio se integrale) sia la scelta ottimale. Anche perché dieta mediterranea significa slow food, ossia tempo trascorso a tavola con gli amici, lunghe chiacchierate, bando alla fretta e ai cellulari.

Purtroppo però troppe cene fuori casa possono incidere sulla linea e può capitare che tu debba fare i conti con la bilancia. Dunque che fare?

Il trucco "perdi-peso"

Non è così difficile: **basta incanalare il tuo desiderio di socializzazione in maniera diversa**.

Ok alle cene, ma comunicare e stare con altri vuol dire anche praticare attività fisica

insieme, organizzare gite e passeggiate: un modo molto piacevole per seguire la tua indole e i tuoi desideri, senza eccedere con qualche abbuffata di troppo.

COME PROCEDERE

■ **NON TUTTO E SUBITO:** evita una dieta drastica se ti accorgi che hai qualche chilo di troppo. **I regimi alimentari rigidi non funzionano in genere e sono deleteri soprattutto per un tipo come te che è poco avvezzo al rigore.**

Concentrati su un pasto a tua scelta e cerca di eliminare zuccheri e grassi inutili, soprattutto se saturi, i più dannosi. Condisci solo con olio extravergine di oliva e, visto che ami la pasta, opta per quella integrale, ricca di fibre e sali minerali.

■ **MUOVITI:** condividilo lo sport che ti piace con la tua compagna o con gli amici, è un modo a te congeniale per bruciare i grassi.

■ **SOLUZIONI LIGHT:** organizzi una grigliata? Va benissimo! Ma evita salatini, ketchup e cibi elaborati e prepara, invece, verdure alla griglia o pinzimonio.

Aperitivo? Sì ma niente snack e patatine. Buttati su frutta e verdura.

Un tipo come te
Mark Zuckerberg

COME SEI:

coscienzioso. Sei tra quelli che puntano alla perfezione e al controllo.

Sei anche molto rigoroso e, qualche volta, tendi a esagerare e a ossessionarti un po'. Non solo nella vita di tutti i giorni ma, anche, dal punto di vista

alimentare. **Sei il classico tipo che si giudica allo specchio.** Se guardandoti ritieni di essere in sovrappeso, ti metti immediatamente nell'ottica di seguire una dieta ferrea. Attenzione però, ci sono delle insidie nascoste!

Il trucco "perdi-peso"

Le ricerche scientifiche celebrano la tua straordinaria e invidiabile capacità di portare a termine con successo una dieta.

Il tuo obiettivo, però, è non esagerare nel controllo di ciò che mangi.

Potrebbe trasformarsi in un boomerang. Potresti andare incontro a una patologia chiamata "ortorexia", che spinge a mangiare solo cibi sani. In Italia ne soffrono circa 450.000 persone (uomini in prevalenza). Una dieta troppo limitante e rigorosa, inoltre, può nuocere all'organismo e rallentare il metabolismo. Paradossalmente, in questo caso, meno mangi e più ingrassi.

COME PROCEDERE

■ **EVITA IL FAI DA TE: un tipo come te deve rivolgersi a uno specialista.**

Il consiglio vale un po' per tutti ma ancora di più per te. Rigoroso come sei potresti fare l'errore di trasformare la tua dieta in un'ossessione con effetti deleteri sia per la psiche sia per la salute.

■ **ANCHE LA DIETA PIÙ FERREA**

AMMETTE DEGLI SGARRI: ricorda che un buon regime alimentare deve includere anche uno "sgarro" a settimana: dolce o salato che sia. Infatti, un cibo ricco di calorie, se consumato con moderazione, non compromette minimamente l'andamento del peso.

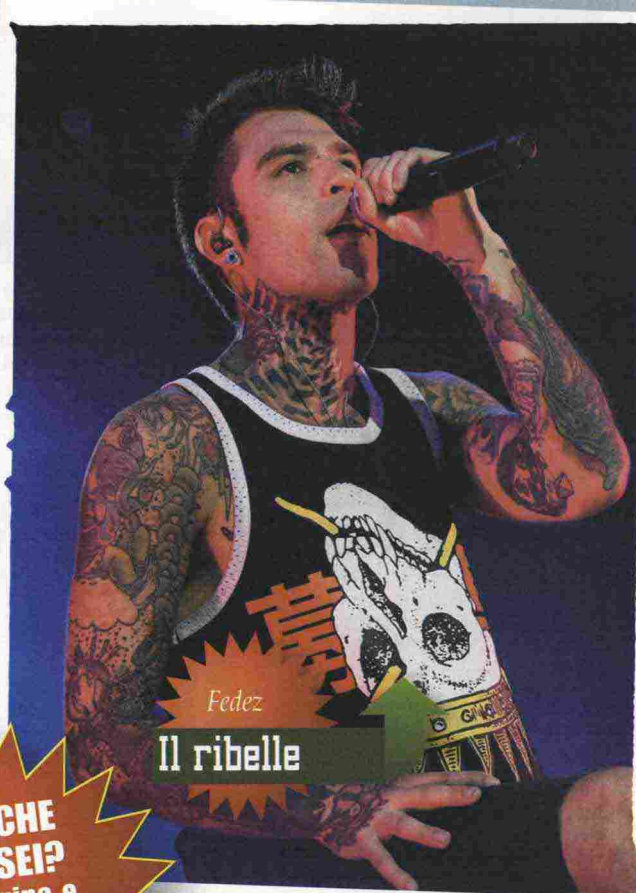
■ **NIENTE ESTREMISMI:** eliminare alcuni cibi non ha senso! Non ci sono "cibi tabù". Sono quantità e frequenza a determinare sovrappeso e problemi per la salute.

di PAOLA SCACCABAROZZI con la consulenza della dottoressa **Raffaella Cancelli**, nutrizionista dell'Istituto Auxologico Italiano di Milano, e della dottoressa **Silvia Serino**, psicologa ricercatrice presso l'Università Cattolica di Milano e presso il Laboratorio Sperimentale di Ricerche Tecnologiche Applicate alla Psicologia dell'Istituto Auxologico di Milano.



Stefano
Accorsi

Il piacione



Fedez

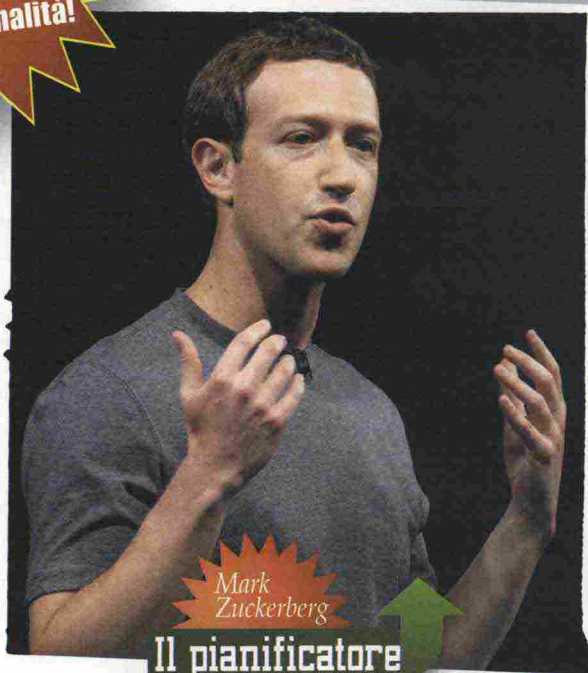
Il ribelle

E TU CHE TIPO SEI?
Gira pagina e
scopriilo facendo
il nostro test
sulla personalità!



Rino
Gattuso

Il sanguigno



Mark
Zuckerberg

Il pianificatore

DIMAGRIRE

■ **LEGGI LE ETICHETTE:** leggi molto bene il contenuto del prodotto che compri, ti accorgerai che molto spesso alcuni cibi definiti "light" sono, invece, pieni di grassi.

Un tipo come te

Rino Gattuso



COME SEI: vulcanico è dir poco. Sei un blocco di esplosivo al plastico pronto a esplodere da un momento all'altro!

Sei uno di quelli da cui bisogna stare alla larga quando si arrabbiano. Situazione che tra l'altro capita più spesso di quanto tu stesso sarai disposto ad ammettere. Soprattutto non ti incavolare con noi, lo stiamo dicendo per il tuo bene! Insomma, dicevamo, ira e nervosismo sono di casa ma non è tutto da buttare. Sei anche capace di grandi emozioni positive e di trasporto passionale. **E per un tipo come te, mettersi a dieta può essere un'impresa.** Se non ottieni velocemente il risultato che vuoi ti arrabbi da morire e molli. Dunque che fare?

Il trucco "perdi-peso"

Trova anzitutto un modo per scaricare le tensioni!

Cercati un hobby, un passatempo o imponiti allenamenti più duri perché, molto spesso, l'attività fisica funziona bene per i tipi sanguigni e fumantini come te. Fai un buon lavoro muscolare. Non importa che si tratti di corsa, nuoto o bicicletta, riuscirai a seguire meglio la dieta ed eviterai di stressarti troppo.

COME PROCEDERE

■ **PROGRAMMA GLI SPUNTINI:** visto che sei propenso a "pasticciare" nel corso della giornata, programma gli spuntini. Eviterai di mangiucchiare continuamente. Sceglili accuratamente, preferendo un frutto o un po' di verdura.

■ **CONTROLLA LA FAME NERVOSA:** quando ti senti arrabbiato con il mondo non sfogarti sul cibo ma pensa alle ragioni che ti hanno mandato su tutte le furie: stress sul lavoro?, problemi in famiglia?, l'amico che ti ha deluso? Una volta preso atto di ciò che ti sta capitando, cerca di muoverti per scaricare la rabbia oppure, se nessuno ti sente, prova a cantare a squarciagola. Fai di tutto pur di non aprire quel maledetto frigorifero!

■ **MASTICA LENTAMENTE:** non fare tutto di fretta, come sempre. Assapora ciò che mangi e mastica con molta lentezza. Il trucco? Fai bocconi piccoli e, dopo averli masticati, appoggia la forchetta e bevi un sorso d'acqua. In questo modo ti sentirai sazio senza aver mangiato troppo.

Un tipo come te

Fedez



COME SEI: solo la parola "regola" ti fa venire l'orticaria. Detesti tutto ciò che è preconstituito e omologato perché vuoi essere sempre

te stesso a qualunque costo.

In ambito alimentare, come in ogni aspetto della tua vita, ti piace sperimentare. Assaggeresti qualunque cosa perché sei attratto da tutto ciò che è nuovo e diverso. Gli studi scientifici mettono in evidenza che lo

stimolo a provare tutto ciò che è nuovo può manifestarsi anche nel consumo eccessivo e compulsivo di cibo. Questo atteggiamento dal punto di vista nutrizionale è molto pericoloso. **La disinibizione può portarti, infatti, ad assumere grandi quantitativi di cibo, senza neppure rendertene conto.** La conseguenza è ovvia: la bilancia non ti farà sconti.

Il trucco "perdi-peso"

Ci vuole moderazione. Le regole ti starebbero strette per definizione quindi, almeno, cerca di non coltivare gli eccessi in ambito alimentare. Come fare? Incanala il tuo spirito libero e ribelle in attività nuove, curiose,

FAI IL TEST

Scopri quale personalità "guida"

1	Al ristorante il piatto che avevi ordinato tarda ad arrivare quando invece tutti gli altri sono già stati serviti	A	Nemmeno ci hai fatto caso e continui a chiacchierare con gli altri
		B	Te la prendi col primo cameriere che passa e pretendi di parlare con il proprietario
		C	Chiami il cameriere e cerchi di capire se ci sono problemi con il tuo ordine
		D	Ne approfitti e assaggi qua e là quello che hanno ordinato gli altri
2	Gli amici con cui hai deciso di condividere le vacanze si rivelano meno simpatici del previsto	A	Ti godi la vacanza senza farti condizionare dai malumori
		B	Ti arrabbi e chiarisci le cose che non vanno
		C	Organizzi le giornate in modo da minimizzare gli scontri
		D	Cerchi compromessi per passare il tempo nel migliore dei modi
3	Tuo malgrado ti hanno coinvolto a partecipare a una serata di beneficenza per una causa che a te non interessa	A	Visto che ci sei, è un'occasione per conoscere una cosa nuova
		B	Visto che ci sei, ti prendi il gusto di fare qualche critica su come è gestito il problema
		C	Visto che ci sei, dai suggerimenti su come gestiresti tu il problema
		D	Visto che ci sei, ne approfitti per conoscere un po' di gente nuova
4	In palestra arriva il solito personaggio che ha poca dimestichezza con l'uso del sapone	A	Nella vita tolleri molte cose, gli stai lontano ma tolleri anche lui
		B	Ti lamenti ad alta voce: chi ha orecchie per intendere...
		C	Chiedi all'istruttore in sala di intervenire, non hai voglia di creare malumori nel tempo libero
		D	Fai battutine con i tuoi vicini di attrezzi, così ne approfitti anche per conoscere qualcuno
5	Aperitivo con gli amici: il solito buontemponone della compagnia ha deciso di prenderti di mira con le sue provocazioni	A	Non ti lasci toccare e preferisci avere a che fare con altri
		B	Qualcuna la lasci passare poi, senza troppa simpatia, lo siluri
		C	Lo lasci fare, con superiorità, sapendo che si sta rendendo ridicolo da solo
		D	Le rilanci tutte, sai di essere più bravo di lui nel gioco delle provocazioni

divertenti e che ti stimolino. Da questo punto di vista non hai bisogno di consigli... Dagli sport estremi alla meditazione, sei una miniera di idee!

COME PROCEDERE

■ OCCHIO AGLI ESTREMISMI: il troppo fa male alla salute e non solo alla linea! Ricordatelo quando stai per rompere gli schemi tradizionali e ingurgitare grandi quantità di sushi, kebab, tacos o pollo al curry... Spesso sono alimenti molto calorici che favoriscono il sovrappeso e l'aumento del colesterolo cattivo (LDL). **Non esagerare, però, neppure con il troppo poco.**

Rischi di mangiare in modo scorretto e di abbuffarti durante il pasto successivo.

■ SAI COSA STAI MANGIANDO?

Va bene sperimentare ma cerca di capire che cosa stai mangiando davvero. Attenzione anche ai "vizi". Il ribelle tende a cedere a "tentatori" come fumo e alcol soprattutto in giovane età. Moderazione!

■ BASTA (O QUASI) PASTI FUORI CASA:

il ribelle è uno spirito libero e fuori casa rischia di... "fare disastri" perché vuole assaggiare tutto. Preparati pasti e snack casalinghi. Risparmierai denaro ed eviterai di mangiare troppo e male.

■ DIVERSIFICA L'ALLENAMENTO: per uno sperimentatore come te, un buon modo per controllare l'impulsività è fare attività fisica alternando tra loro esercizi aerobici ed anaerobici come si fa nel crossfit, senza ovviamente dimenticare una dieta equilibrata.

Maggioranza A: LO SPIRITO LIBERO

Riesci sempre a trovare un modo di agire diverso da quello che ci si aspetterebbe dalla situazione e, visto che non sei troppo legato a regole e procedure, ti puoi permettere di avere una buona flessibilità nell'affrontare ogni problema. Riesci a scansare le situazioni troppo a rischio ed eviti di metterti troppo in gioco dal punto di vista emotivo proprio grazie alla tua capacità di rimanere sempre un po' staccato da tutto e da tutti.

Qualche volta questo comportamento potrebbe essere letto come incapacità di prendere delle posizioni più nette o come tendenza a lasciarti scivolare tutto addosso, sia in positivo che in negativo. In realtà, vivi ogni momento molto intensamente ma poi te ne distacchi per poter vivere il momento successivo. Non ti preoccupi realmente se gli altri pensano a te come a una persona strana.

Sei molto più preoccupato di essere fedele a te stesso in qualsiasi momento, anche se questo significa fare qualcosa di inusuale dal punto di vista degli altri.

Maggioranza B: IL SANGUIGNO

Sei una persona dalla quale non ci si aspettano sorprese: quello che hai in mente dici, senza dietrologie e senza ripensamenti. Molte volte, dopo la prima reazione impulsiva, diventi una persona estremamente ragionevole ma, se vieni interrotto nel bel mezzo dello sfogo, si innesca una reazione a catena di irascibilità, nervosismo e insofferenza senza pari. L'aspetto positivo sono le tue incomparabili manifestazioni di passione e affettività.

Così come fai ben capire quello che non ti piace, allo stesso modo, per le cose che ti vanno a genio, riesci a manifestare una partecipazione e un entusiasmo coinvolgenti. Sai essere presente con il tuo calore e il tuo apporto nelle situazioni di disagio e di sofferenza altrui, così come sei pronto ad "attaccare al muro" chiunque gli abbia fatto un torto, reale o anche solo presunto.

Talvolta le tue relazioni sociali non sono proprio facili, altre volte ti cercano proprio per la tua capacità di esserci, di dire le cose come stanno, di affrontare di petto anche le situazioni più scomode.

Maggioranza C: IL PIANIFICATORE

Appari sicuro di te e determinato a non farti scoraggiare od ostacolare da avvenimenti esterni.

Sai tenere sotto controllo ogni impegno che prendi, ogni problema che ti viene posto, così come sembri in grado di tenere sotto controllo il tuo mondo emotivo.

La tua soluzione è quella di razionalizzare ogni cosa: trovi spiegazioni, arrivi a conclusioni sensate e ponderate, conti fino a 10 prima di dare una risposta. Valuti i pro e i contro delle cose che ti accadono e non lasci mai che la fretta o le reazioni impulsive vadano a condizionare le tue scelte. Questa capacità di separare razionalità ed emozioni e l'attitudine a non farti coinvolgere troppo nelle situazioni che non puoi controllare, ti permette di aumentare la tua resistenza allo stress e di resistere alle tensioni che ti circondano con più tenacia. In molti casi il tuo comportamento è frutto di una profonda riflessione su te stesso e sulle tue abilità di adattamento alla realtà. Sei uno che sa su quali competenze può contare e come utilizzarle in base alla situazione.

Maggioranza D: IL PIACIONE

Cerchi sempre di trovare il punto di accordo tra le situazioni che si creano intorno a te. Questo comportamento è figlio dello stesso tentativo che imponi a te stesso di mediare tra comportamenti più istintivi e più controllati.

Spesso questo atteggiamento viene percepito come molto rassicurante. Mai invasivo o sopra le righe, sei sempre accogliente e disponibile a contenere le diverse istanze di un problema. All'interno del gruppo riesci ad alleggerire determinate situazioni che un altro comportamento potrebbe fare saltare e grazie al tuo ottimismo riesci a girare a tuo favore anche la situazione più scomoda.

Sai anche essere strategico, e un po' manipolatore, nella tua capacità di cadere sempre in piedi.

la tua vita

Come affronti i problemi quotidiani?
Segna la reazione che più si avvicina al tuo modo di comportarti e scopri che tipo sei

6	Un tuo vicino di casa ti vorrebbe intrattenere sul pianerottolo per lagnarsi con te del comportamento dei condomini	A	Cambi immediatamente discorso in modo che sia lui a non avere più motivo di fermarsi
		B	Tagli corto dicendo di avere molta fretta
		C	Gli consigli di segnarsi tutto e di riportare le questioni alla prossima assemblea
		D	Un po' lo ascolti e un po' sdrammatizzi facendo appello ai luoghi comuni sul vivere in condominio
7	Un giovane collega di lavoro ripete uno sbaglio per il quale era già stato ripreso	A	Cerchi di capire con lui quanto sia motivato a quel lavoro
		B	Lo apostrofi in modo ironico, facendo allusioni alla sua lentezza a capire
		C	Cerchi di capire come riespiagare la cosa in maniera più efficace
		D	Fai una battuta per sdrammatizzare e cerchi di rassicurarlo
8	Sei in coda al supermercato, hai fretta e la cassiera sembra badare più alle relazioni sociali che a smaltire la fila	A	Un po' ti secca, ma pensi che in fondo deve essere ben noioso far solamente passare i pacchi sul nastro
		B	Inizi a lamentarti a voce alta spronando anche gli altri a lamentarsi
		C	Valuti se altre casse sono più veloci, poi decidi se cambiare fila o meno
		D	Approfitti dell'attesa per rispondere a qualche messaggio, poi ringrazi la cassiera del tempo concesso
9	Si anima una discussione fra parenti durante un ritrovo di famiglia	A	Cerchi di valutare le opinioni di tutti, poi dici la tua
		B	Non risparmi nessuna obiezione, facendo botta e risposta con tutti
		C	Più che ascoltare ti sforzi di trovare una mediazione
		D	Riporti la calma ricordando a tutti il piacere di trovarsi insieme
10	In una persona che non conosci vedi un comportamento che ti sembra maleducato e che non approvi	A	Ti dispiaci della situazione ma non intervieni e pensi a cosa può spingere una persona a quel comportamento
		B	Le dici chiaramente come la pensi, non badando alle conseguenze del tuo intervento
		C	Ti chiedi se per caso anche tu non ti sia trovato, qualche volta, ad agire allo stesso modo
		D	Gli fai capire il tuo pensiero con sbuffi e occhiate