

# L'altra medicina

vivere secondo natura

Speciale  
**MUOVERSI**

M AMPAS

**MAGAZINE**



# E tu che sportivo sei?

L'altra  
**medicina**  
vivere secondo natura

**MUOVERSI**

**RIMINIWELLNESS**  
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

EDIZIONE 2024



# TIPI COSTITUZIONALI E MOVIMENTO

di Luca Speciani

## OGNI TIPO COSTITUZIONALE VIVE L'ATTIVAZIONE AL MOVIMENTO IN MODO DIVERSO

Se qualche periodo è stato disastroso, per impatto dello stress e disponibilità/ricerca di cibi dolci ed energetici, saranno il cocomero (ipercortisolico) e arancia e ananas, iperinsulinemici con problemi glicemici, a patirne di più gli effetti. Spetta soprattutto a loro invertire la marcia in modo deciso, riprendendo con decisione l'attività fisica, con un brusco cambiamento di prospettive: il movimento deve diventare, per questi tre tipi costituzionali, una regola quotidiana verso la quale non transigere mai, quali che possano essere le scuse riportate.

Niente scuse, dunque. Se non riduciamo drasticamente l'impatto degli zuccheri in questi tre tipi costituzionali il rischio è che le abitudini più rilassate dei periodi di stasi sportiva continuino senza interruzione, prolungando una situazione di disagio che va invece corretta con decisione (salvo poi trovarsi come sempre, dopo le feste pasquali, a temere come la peste l'ineluttabile "prova bikini", ricorrendo alle solite distruttive diete ipocaloriche, che già tanti danni ci hanno regalato in passato). Ricordiamoci che il cocomero, in particolare, deve limitare/contrastare lo stress percepito, dunque attenzione: se aggiungiamo ad una vita già molto piena l'obbligo di andare ogni sera in palestra dall'altra parte della città, con traffico dell'ora di punta, diffi-

coltà di parcheggio, lunghi tempi per cambio e doccia e rientro a casa trafelati, gli effetti complessivi possono essere più negativi che positivi.

Cerchiamo dunque di inserire armonicamente l'attività nella nostra giornata, prevedendo giorni di minore e maggiore impegno, in funzione delle difficoltà quotidiane, e soprattutto cercando di divertirci: la dopamina e la serotonina, naturalmente prodotte quando siamo felici insieme alle piacevoli endorfine da sforzo, sono gli antidoti migliori all'ipercortisolismo costituzionale.

Arancia e ananas dovranno invece semplicemente unire alla rinnovata verve sportiva, un'attenzione particolare a tutte le fonti di zucchero, che per loro sono veleno puro: si dimentichino dunque per qualche settimana di pane, pizza, pasta rivolgendosi invece a buone fonti proteiche e a grandi quantità di frutta e verdura.

L'ananas, in buona compagnia con l'iperestrogenico avocado, dovrà inoltre avere attenzioni particolari verso il proprio fegato, che apprezzerà senza dubbio una intensa attività di depurazione, basata sui classici carciofi, tarassaco, rosmarino, cardo mariano e vitamine del gruppo B. Il fegato contribuisce infatti in modo rilevante alla produzione di ormoni sessuali, che nell'ananas e nell'avocado sono parzialmente squilibrati.

Attenzione al naturale risveglio sessuale: se il fegato è ancora intasato dall'aumento di carico alimentare di periodi più difficili, si rischia di non riuscire a realizzare quel risveglio metabolico auspicabile per stare bene.

Ricordiamoci che da un punto di vista evolutivo la nostra sessualità rappresenta una mission biologica, e un danno alla nostra sfera sessuale può tramutarsi rapidamente in un rallentamento metabolico complessivo (cioè il corpo dice, sintetizzando: se non posso realizzare compiutamente la mia mission biologica, a che serve tutto il resto?). Utili accessori fitoterapici in questo momento sono i fitoestrogeni come trifoglio rosso, isoflavoni della soia, cimicifuga ecc. che (ricordiamolo) sono modulatori del quadro estrogenico, ovvero ne aumentano la disponibilità in chi ne sia carente (ananas), riducendola in chi ne abbia eccesso (avocado). Non deve mai mancare anche un regolatore naturale progestinico come la Dioscorea. Anche la vitamina B6 e l'inositolo (B7) sono preziose in questa fase.

Quadro tutto diverso invece per il sedano, dominato da astenia e da cronica carenza energetica. L'inverno può essere stato per il sedano un toccasana grazie alle maggiori disponibilità alimentari, che una volta tanto lo invitano ad alimentarsi con abbondanza. Ma in alcuni casi l'inverno può anche essere stato vissuto, a causa delle giornate più fredde e brevi e di una naturale tendenza del sedano alla depressione e all'inattività, in modo del tutto sbagliato, richiudendosi in sé stessi come a conservare, davanti al gelo, le poche preziose energie rimaste.

In questo quadro la forte richiesta energetica dei mesi primaverili del risveglio possono rappresentare una iattura invece che una fortuna. Ecco dunque perché è assolutamente importante per il tipo sedano appoggiare la rinascita con una serie di azioni rafforzanti e ricostituenti. In primis diventa fondamentale mantenere alto l'aspetto calorico-nutrizionale, così come si era cercato di fare in inverno. Cambiano ovviamente gli ingredienti,

ma, se possibile, insieme alle maggiori quantità di frutta e verdura primaverili, cerchiamo di mantenere alto il consumo di cibi densamente energetici come pasta integrale, olio extravergine, noci e altri semi oleosi, latticini, carni, uova. A livello di integrazione è importante per il sedano aiutarsi con Rhodiola rosea (inibitore naturale delle monoamminossidasi), ginseng, pappa reale, Ribes nigrum (sostegno surrenale), vit.C e vit.D, glutazione. La richiesta energetica primaverile, in assenza di aiuti e partendo da una situazione di relativa carenza, può stroncare il sedano, che dovrà quindi reagire in modo proattivo ai nuovi stimoli stagionali.

Momento magico, invece, per il glicine, che - determinato e deciso come da sue peculiari caratteristiche psichiche - sentirà l'energia fiorire come le fioriture primaverili, e sentirà un forte bisogno di esprimersi in qualche campo con la sua esuberante vitalità: nello sport studierà un obiettivo agonistico e imposterà un piano di allenamento coerente. In ambito nutrizionale presterà maggiore attenzione a cibi sani e leggeri. E sul lavoro sfrutterà la rinnovata voglia di fare stagionale per impostare qualche nuovo progetto creativo. Ricordiamoci però che il glicine è glicine (in relativo equilibrio ormonale) proprio perché sa bilanciare gli stimoli ambientali esterni con una naturale moderazione. Quando questa viene a mancare, per esempio perché gli stimoli lavorativi diventano troppo intensi, il glicine può sovraccaricare il proprio surrene e trasformarsi lentamente in un cocomero, dominato dal cortisolo.

Dove invece il cortisolo sia carente, magari in abbinamento con una certa inefficienza polmonare o renale, il glicine può deperire virando impercettibilmente a sedano. Ecco dunque che il momento della rinascita e del rinnovo deve essere interpretata dai diversi tipi costituzionali in modo coerente con le proprie caratteristiche fisiche e psichiche. Farlo può voler dire mettere le basi per una più facile interpretazione dei nostri compiti in tutte le stagioni.

# MANGIARE BENE, PERCHÈ!

di Matteo Massimo Primo

Il ruolo cardine che riveste l'alimentazione nella vita dello sportivo, attraverso la sua capacità di interagire, supportare e influenzare non solo la prestazione sportiva ma anche globalmente il benessere e il corretto funzionamento dell'organismo, è un principio ormai noto. Però, un punto focale che spesso viene tralasciato, è che questo principio risulta valido non solo nell'atleta professionista ma anche nello sportivo amatore.

La prestazione sportiva è il risultato finale dell'interazione di molteplici fattori, modificabili e non, che devono cooperare finemente. Quindi, solo agendo attraverso una corretta modalità e programmazione dell'allenamento e delle strategie nutrizionali personalizzate, che danzano all'unisono insieme al background genetico individuale, possiamo raggiungere la massima performance.

In ambito sportivo, gli obiettivi di una corretta alimentazione sono diversi. Se ben programmata deve garantire un adeguato apporto energetico e utilizzo ottimale dei substrati adeguati in relazione alla tipologia di sforzo muscolare e agli obiettivi preposti, ottimizzare i processi di recupero, riparazione e ipertrofia, mantenere efficiente e in salute l'intero organismo, supportando i ritmi circadiani, il corretto timing e gestione dello stress nonché tutte le funzioni ormonali, immunitarie, cognitive, gastrointestinali, renali e cardiovascolari e non ultimo, di anti-aging.

Le strategie nutrizionali devono quindi essere rivolte non solo ad aspetti quantitativi, "quando e quanto introdurre", ma anche qualitativi, il famoso "cosa".

Ed è qui che nel soddisfare in modo globale questi obiettivi, nel supportare l'intero organismo, nel garantire una condizione di salute e ottenere anche un effetto anti-age, si inserisce la mia amata Nutraceutica, di cui sono da anni divulgatore e R&D specialist.

**I Nutraceutici, il cui nome deriva dall'unione dei termini "nutrizione" e "farmaceutica", costituiscono un insieme di molecole e principi attivi presenti in alcuni alimenti o integratori che, elevando il potere bioterapeutico offerto dalla natura, permettono un miglioramento del benessere e della salute globale dell'organismo, dal punto di vista psicofisico, rigenerativo, antinfiammatorio, antiossidante.** Nello sportivo, inoltre, aiutano nella prevenzione degli infortuni, nel miglioramento della performance, del recupero e nel rallentare i processi di invecchiamento precoce indotti dall'attività intensa.

Nonostante esistano ancora alcuni dubbi sulla loro potenza di efficacia, sempre più studi confermano il ruolo e gli effetti di questi composti, al punto che molti di essi trovano un impiego consolidato anche in ambito medico. Un aspetto



rilevante da considerare, soprattutto nell'ambito dell'integrazione, è la formulazione e la fonte del singolo nutraceutico, poiché questa modifica la biodisponibilità del composto e di conseguenza la sua efficacia ed efficienza.

Nell'ambito sportivo, i nutraceutici utilizzabili sono molteplici; tra questi, sicuramente meritano di essere menzionati alcuni antiossidanti come gli acidi grassi omega-3, la berberina, la curcumina, il melograno, il cacao, l'astaxantina; i nootropi come colina e bacopa; i cofattori fondamentali come la vitamina D3 e il magnesio, gli AA essenziali ed infine, fondamentali per la salute gastrointestinale spesso particolarmente vulnerabile negli atleti, pre-

biotici, probiotici e alcuni botanicals specifici.

Ovviamente, se volessimo entrare ancora di più nel dettaglio sono tanti i nutraceutici che possono supportare a pieno lo sportivo, ad esempio l'utilizzo della barbabietola, inositoli e citrullina per migliorare l'apporto di ossigeno ai tessuti e conseguentemente la performance; ma, come sempre, vige la regola della personalizzazione della strategia in relazione agli obiettivi e allo stato di salute dell'atleta e che deve essere affidata a personale specializzato.



[Drmatteomassimoprimo@gmail.com](mailto:Drmatteomassimoprimo@gmail.com)

*Dr. Matteo Massimo Primo*  
NUTRIZIONISTA

# OLTRE IL PANE

**LA FILOSOFIA DI PRIMUS VA OLTRE IL SEMPLICE FARE PANE. È UN IMPEGNO A PROMUOVERE UNA DIETA CHE RISPETTI SIA LA NOSTRA SALUTE CHE L'AMBIENTE CIRCOSTANTE, UN APPROCCIO OLISTICO ALL'ALIMENTAZIONE.**



Gli animali più muscolosi del pianeta sono in grado di trasformare vegetali complessi in alimenti perfetti per il loro intestino. Primus Pane rappresenta un'innovazione nel campo dell'alimentazione sostenibile e salutare, ispirato alla natura e ai suoi processi più antichi e vitali. Osservando i ruminanti, che grazie al rumine trasformano i vegetali in nutrienti essenziali, abbiamo intuito le potenzialità del mondo vegetale.

Con Primus abbiamo sviluppato una pasta madre unica, che va oltre al noto lievito madre, capace di "predigerire" le proteine, gli amidi e le fibre. Questo processo, da noi denominato "fermentazione primordiale", demolisce gli antinutrienti grazie ai batteri, lieviti ed enzimi presenti al suo interno. Ne risulta un prodotto che alleggerisce il carico digestivo, permettendo al corpo di assorbire con facilità i nutrienti disponibili.

Primus è un ritorno alle origini, un omaggio alla tradizione dei pani antichi, ma con un occhio attento alla scienza nutrizionale moderna. Prodotto con un mix selezionato di farine integrali di grani antichi e proteine isolate da cereali e legumi, offre un profilo nutrizionale ottimale. Con solo 30 g di carboidrati per 100 g e un contenuto proteico del 16%, Primus ha un basso impatto glicemico ed è una fonte di amminoacidi essenziali.

L'uso di grani antichi non solo incrementa il valore biologico del pane, ma assicura anche un apporto più ricco di vitamine, minerali e fibre. I minerali come zinco, molibdeno e manganese, resi biodisponibili dalla demolizione dell'acido fitico, sono più facilmente assimilabili e presenti in quantità maggiori rispetto al pane normale, grazie alle profonde radici dei grani antichi che attingono abbondantemente i nutrienti dal terreno.

Le proteine dei legumi aumentano il contenuto proteico di Primus, contribuendo a una dieta equilibrata e riducendo la necessità di proteine animali, con minor impatto ambientale.

Con un assortimento di prodotti che varia da Primus 100, completamente integrale, a varianti arricchite con cioccolato, zenzero, uvetta e olive, Primus offre una soluzione gustosa per ogni palato, mantenendo i suoi benefici.

OSSERVANDO I RUMINANTI ABBIAMO INTUITO LE POTENZIALITÀ DEL MONDO VEGETALE.

Gli animali più muscolosi del pianeta sono in grado di trasformare vegetali complessi in alimenti PERFETTI per il loro intestino grazie al RUMINE, che con i batteri presenti al suo interno, fermenta le piante prima della digestione.



LA FORZA DELLE PREDIGESTIONI PRIMORDIALI



**CON PRIMUS CI SIAMO ISPIRATI ALLA NATURA, ANDANDO OLTRE LA LIEVITAZIONE NATURALE.**

I lieviti, gli enzimi e i batteri lattivi della nostra pasta madre demoliscono proteine, polisaccaridi, fibre ed elementi antinutrizionali, portando incredibili vantaggi all'uomo.

**UN PRODOTTO DA FORNO RIVOLUZIONARIO CREATO PER IL BENESSERE DELL'UOMO E DELL'AMBIENTE CHE LO CIRCONDA**



ANTICHI GRANI MACINATI A PIETRA



FARINE LIEVITATE NATURALMENTE CON FERMENTAZIONI PRIMORDIALI ACIDE



PROTEINE E INGREDIENTI DI ORIGINE VEGETALE



Grazie alle fermentazioni primordiali, otteniamo un alimento "predigerito" che non appesantisce la digestione.

L'idea di Primus è quella di trasferire alla specie umana i vantaggi straordinari dei ruminanti, traendo il meglio che possiamo dal mondo vegetale.

SCOPRI  
PRIMUSPANE  
WWW.PRIMUSPANE.IT

366 1942083 lun mar mer ven 15:30-18:30  
info@primuspane.it



# I BUONI E I CATTIVI

## 10 COSE DA SAPERE

### 1) Importanza della colazione

Una colazione ricca e completa rappresenta il primo e più importante segnale di attivazione metabolica che l'organismo invia all'ipotalamo. Un segnale di carenza, al contrario, rallenta le reazioni dell'organismo favorendo l'ingrassamento. Una buona colazione, completa di proteine, modera anche i picchi glicemici dei carboidrati, regalando stabilità di umore, sazietà e infiammazione.

È importante inserire una buona dose di carboidrati a lento rilascio, quindi integrali e il giusto quantitativo di proteine.

Chi fa una corretta colazione, mangerà meno durante i pasti successivi e si sentirà meno spassato e stanco, evitando quindi i picchi glicemici che innescerebbero un circolo vizioso di ricerca del cibo, che porterebbero poi, nel tempo, all'accumulo di grasso sul girovita.

In sintesi: Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero.

### 2) Importanza dell'assunzione di proteine

Il corpo umano non è in grado di sintetizzare da solo gli aminoacidi essenziali, cioè i costituenti fondamentali di ogni proteina. Per tale motivo vi è una quantità minima di proteine da assumere quotidianamente, che è di gran lunga superiore a quella creduta da molti nutrizionisti. Assumere proteine in ogni pasto consente inoltre di moderare i picchi glicemici dovuti ai carboidrati.

Le proteine nutrono la nostra massa magra, modulano la nostra risposta glicemica e danno sazietà. La perdita di massa magra è uno dei fattori di maggior rischio per la nostra salute perché indica lo stato di salute dei nostri organi, l'efficienza del sistema immunitario (gli anticorpi sono proteine!), la quantità di

massa muscolare, la capacità di prevenire la demineralizzazione ossea.

Troppo spesso le proteine sono state demonizzate e ritenute in grado di favorire la crescita tumorale o di provocare danni renali. In realtà è solo necessario scegliere proteine di buona qualità e quindi prestare particolare attenzione al tipo di carne che acquistiamo. Antibiotici, carni da allevamenti intensivi e cattiva alimentazione degli animali trasformano il cibo in un vero e proprio nemico. Importante quindi variare quanto più possibile e tra le possibilità offerte dalla natura (carne, pesce, uova, frutta secca, latticini) ma non sottovalutare mai la loro importanza.

### 3) Insulina e glicemia: segnali pericolosi

L'italiano medio consuma molti più carboidrati rispetto a quelli di cui necessita e, quel che è peggio, in gran parte sotto forma di zuccheri semplici aggiunti ai cibi per "dolcificarli": una pratica pericolosa e innaturale. Il picco glicemico genera fame, ingrassamento, ipertensione, infiammazione e predispone a cancro e malattie autoimmuni.

L'effetto principale dell'insulina è il controllo dei livelli di glucosio nel sangue, e viene secreta in risposta agli elevati livelli di glicemia.

Gioca un ruolo chiave nella produzione dei lipidi, ed è un ormone importante coinvolto quindi nell'assunzione di cibo.

Muoversi contribuisce a svuotare periodicamente le scorte di glicogeno delle nostre cellule muscolari, che restano così "sensibili" (è una buona cosa) al trasporto dei nutrienti da parte dell'insulina.

Se però facciamo movimento, ma assumiamo grandi quantità di zuccheri, il problema persiste.

Se poi non facciamo nemmeno movimento, saremo presto nei guai.

Ma quanto è "tanto zucchero"? Siamo sicuri di sa-

perlo davvero, o sottostimiamo ogni giorno il problema? Facciamo due calcoli. E che sarà mai un caffè a metà mattina? Un liquido caldo contenente 6-7 g di zucchero bianco (una bustina) assunto a digiuno e a riposo, può essere assimilato nel duodeno – attraverso la via gastrica breve – nel giro di pochi minuti. Ciò significa che il nostro sangue è rapidamente invaso da una quantità pari a circa tre volte il glucosio presente nel nostro sangue. Per chi non lo sapesse infatti ciascuno di noi dispone di circa cinque litri di sangue, in cui nuotano (posta una glicemia di 100 mg/dl e una frazione di globuli rossi del 50%) circa 2,5 g di glucosio. Un'impennata glicemica di questa entità genera ingrassamento, infiammazione, allentamento della barriera ematoencefalica, ma soprattutto un lento e progressivo esaurimento della capacità del pancreas di secernere insulina, con una lenta e graduale progressione verso il diabete.

### 4) Frutta e verdure a libero consumo

Gli zuccheri naturalmente presenti in frutta e verdura, consumate così come si trovano in natura, non sono in alcun modo pericolosi: la percentuale di acqua e fibra in un frutto è infatti vicina al 90%. Frutta e verdura poi apportano fibre preziose per nutrire i microbi intestinali, polifenoli, antiossidanti: tutte sostanze preziose delle quali sarebbe errato privarsi. Quindi frutta sì, quando si vuole e nella sua forma naturale. Il principale zucchero contenuto nella frutta è il fruttosio, uno zucchero al quale comunque prestare attenzione, ma che troviamo insieme a fibre, acqua, minerali e antiossidanti che modulano la risposta glicemica, l'assorbimento dello zucchero e la nostra sazietà. La nostra frutta preferita è in grado quindi di saziarci, di soddisfarci e anche di nutrirci dando segnali positivi al cervello.

Non è naturalmente la stessa cosa proporre al nostro cervello il „fruttosio“ raffinato utilizzato per dolcificare. Questo non manda nessun senso di sazietà al cervello. E un biscottino dolcificato tira l'altro! Attenti ai succhi di frutta, anche quelli che urlano a caratteri cubitali "arricchito di vitamine e antiossidanti". Le molecole fuori dal proprio contesto non conservano la loro funzione originale.

Estratti e centrifughe sono sicuramente più sani, soprattutto se preparati insieme alla verdura che consente anche un alto apporto di fibre.

L'ideale sarebbe 70-80% di verdura, il resto frutta. E le acque aromatizzate? Molte le proposte della dieta Gift, soprattutto in estate, fresche e dissetanti. Scegliete la frutta che più amate, mettetela in infusione tutta la notte nell'acqua, che poi utilizzerete come bevanda il giorno successivo. Dissetante e nutriente!

### 5) Il valore della fibra e degli alimenti integrali

Una regola indiscutibile in alimentazione di segnale è l'utilizzo esclusivo di farine, paste, cereali integrali. La fibra nutre i microbi intestinali, governa il transito digestivo dei cibi, e insolubile a tossine e metalli pesanti. L'integrale però (se vero) apporta anche il prezioso germe, che contiene vitamine, minerali e antiossidanti che non vi è alcuna ragione al mondo per sottrarre alla nostra nutrizione.

La fibra alimentare si distingue, rispettivamente, in fibra solubile e fibra insolubile.

Quando è all'interno del lume intestinale, la fibra alimentare solubile diviene, in virtù della sua solubilità, una sostanza gelatinosa viscosa, con proprietà chelanti nei confronti di macronutrienti quali i glucidi e i lipidi. Essendo viscosa, la fibra solubile rallenta il transito intestinale, provocando un senso di pienezza. Le principali fonti di fibra solubile sono: l'avena, l'orzo, la frutta e la verdura fresca, i broccoli e i semi di psillio.

Quando si trova nell'intestino, la fibra alimentare insolubile assorbe acqua, il che ha l'effetto di aumentare il volume delle feci e rendere quest'ultime più morbide. Grazie alle conseguenze appena descritte, la fibra alimentare velocizza il transito intestinale, interferendo con l'assorbimento dei nutrienti e riducendo il tempo di permanenza nell'intestino delle sostanze tossiche per la mucosa intestinale.

Le principali fonti di fibra insolubile sono: i legumi, i cereali integrali, le parti dure delle verdure a foglie verde, le zucchine, i semi di lino e la frutta secca.

La fibra regolarizza inoltre la funzione intestinale

- Interferisce con l'assorbimento dei lipidi (acidi grassi e colesterolo) e dei glucidi (ossia gli zuccheri), risultando un validissimo alleato nella lotta all'obesità e alle malattie sostenute dal mancato controllo della glicemia, della colesterolemia e/o della trigliceridemia, come il diabete mellito, le coronaropatie, l'arteriosclerosi, il colesterolo alto e l'ipertrigliceridemia;

- Velocizzando il transito intestinale, riduce il tempo di permanenza nell'intestino delle sostanze tossiche per la mucosa intestinale, il che ha un effetto protettivo nei confronti del tumore al colon e del tumore al retto;
- Favorisce il mantenimento di un pH intestinale che deprime la crescita di quella flora batterica intestinale nociva, la cui attività è fonte di metaboliti notoriamente associati allo sviluppo dei tumori di colon e retto; parallelamente a ciò, incentiva la crescita di quella flora batterica intestinale benefica (effetto probiotico), con effetti protettivi nei confronti della mucosa dell'intestino;
- Provocando una sensazione di pienezza, aumenta il senso di sazietà, il che contribuisce a un miglior controllo del peso corporeo e alla lotta al sovrappeso e all'obesità.

## 6) Il valore di un microbiota intestinale sano

Negli ultimi anni il valore di un microbiota intestinale sano e variato è stato sempre più considerato importante. I microbi filtrano le tossine e i veleni, smontano molecole complesse per noi indigeribili, producono vitamine preziose, proteggono la mucosa intestinale e stimolano la nostra risposta immunitaria. È un mondo da proteggere e valorizzare.

Una buona risposta immunitaria parte quindi senz'altro da un buon microbiota intestinale ricco e vario. Dalla composizione intestinale può dipendere il nostro stato di salute (eubiosi) oppure di malattia (disbiosi). È importante preservare l'equilibrio del microbiota.

Per favorire uno stato eubiotico del nostro intestino è indispensabile introdurre una buona quantità di fibra insolubile come quella presente principalmente nei cereali integrali, nei legumi e nella frutta a guscio, che nutre alcuni batteri in grado di costruire acidi grassi a catena corta (acido butirrico, acido propionico, acido acetico) che indurranno risposte positive sullo sviluppo di altre specie batteriche, col risultato di una maggiore varietà di microrganismi nel nostro intestino che ci aiuteranno a essere meno infiammati, più magri e anche con una buona connessione nell'asse intestino/cervello. Da alcuni studi recenti è emerso che gli acidi grassi a catena corta hanno una funzione importante anche sulle nostre emozioni e pensieri.

Cosa altera il microbiota? Molte problematiche di tipo allergico sono dovute anche all'assunzione di antibiotici, utilizzo spesso ingiustificato degli inibitori di pompa protonica (i cosiddetti "gastroprotettori") che peggiorano le reazioni allergiche perché bloccano la funzionalità delle cellule gastriche, impedendo la produzione di acido cloridrico. Quando con questi farmaci viene bloccata l'acidificazione i microrganismi potenzialmente nocivi per il nostro organismo (ma anche le proteine degli alimenti non smontate correttamente a causa della inattivazione della pepsina) passano liberamente nel duodeno scatenando una risposta molto violenta da parte dei linfociti presenti nelle placche di Peyer.

## 7) Muoversi come strumento di salute

Il movimento fisico non fa solo "bene". È la base evolutiva su cui si è innestata tutta la nostra fisiologia di esseri umani. Chiunque rinunci al movimento accumulerà presto o tardi carenze e squilibri che non tarderanno a farsi sentire come sovrappeso, ipertensione, rischio cardiovascolare, depressione, diabete. Muoversi è la base della nostra vita biologica e a nessuno è consentito farne a meno.

Il movimento produce effetti molto intensi sul nostro benessere psicofisico:

- migliora la funzionalità insulinica
- elimina scorie metaboliche
- produce endorfine (rilassanti antidolorifici)
- aumenta la massa muscolare
- diminuisce o regola la pressione arteriosa
- regola i valori di colesterolo e trigliceridi
- aumenta la gittata cardiaca
- aumenta la ventilazione polmonare
- modula le risposte del sistema immunitario
- previene e cura stati d'animo depressivi
- riduce il rischio cardiovascolare
- rende più elastiche le arterie...

Gli effetti del movimento si esplicano poi anche sull'efficienza cardiocircolatoria, sul profilo lipidico, sulla prevenzione del diabete, sull'ipertensione, sullo stress, sul rischio di infarto, sull'osteoporosi, sul sonno e sugli stati dell'umore, sulla stitichezza (e sul cancro al colon), sull'eliminazione delle scorie. E il motivo è semplice.

Muoversi è per noi un gesto talmente naturale che farne a meno sarebbe come non respirare, non vede-

re mai la luce del sole, non nutrirsi.

Incompatibile con la nostra stessa vita. Muoversi con regolarità aiuta le persone a stare in maggior salute e a sviluppare rapporti sociali più intensi rispetto ai sedentari. Il tutto senza alcun effetto indesiderato. Non esiste un solo farmaco che agisca contemporaneamente su tutti questi organi in assenza di effetti collaterali. Un comune malinteso è infatti quello che ci fa pensare che il vantaggio di fare sport sia semplicemente nel consumo calorico che esso comporta. Non vi è nulla di più riduttivo. Qualunque ricetta si voglia costruire per vivere a lungo e in salute non può prescindere dall'indicazione di un sana, costante, serena pratica del movimento fisico. Non siamo noi a dirlo, ma decine di lavori scientifici che lo documentano fuori da ogni ragionevole dubbio.

## 8) Patologie - prevenire e curarsi... ma come?

Oggi la cura delle malattie è deputata interamente all'uso di farmaci soppressivi. La medicina di segnale invece ritiene che i "farmaci" più efficaci abbiano azione causale e non sintomatica, e si chiamano: alimentazione, movimento fisico, equilibrio psichico

## 9) Food sensitivities e infiammazione

L'infiammazione da cibo è un fattore aggravante per molte patologie, e in particolare per allergie e malattie autoimmuni. Una food sensitivity è legata alla ripetizione continua dell'assunzione di una certa categoria di alimenti (glutine, latticini, lieviti, nichel...) che sensibilizzano l'organismo, scatenando una reazione infiammatoria. Conoscere come integrare con questa realtà (per esempio con il test QuASA) significa disporre di una preziosa arma terapeutica aggiuntiva.

L'argomento dell'infiammazione da cibo è ostico (il sistema immunitario e le sue follie non fanno parte delle conoscenze diffuse tra le persone comuni) ma le sue conseguenze sulla salute sono di enorme portata. Negli anni passati informazioni spesso distorte o fuorvianti si sono susseguite a vario titolo tra mode e interessi commerciali, creando aspri scontri e lunghe diatribe tra i sostenitori dell'una o dell'altra fazione (negazionisti, possibilisti, amici dei farmaci, medici alternativi, associazioni di specialità ecc.) con interventi dei media spesso disinformati quando non prezzolati.

Le rotazioni attraverso gruppi alimentari anziché

singoli alimenti, ma soprattutto l'identificazione delle sensitivities con l'anamnesi alimentare da parte di un professionista formato a tale scopo, per fare pulizia di qualunque polemica su test convenzionali o non convenzionali. In epoca di crisi della medicina, in cui forze oscure vorrebbero svilire la dignità del medico costringendolo ad un'operatività strettamente legata a linee guida calate dall'alto, è importante ribadire con forza il valore di alimentazione e stile di vita come strumenti di cura, all'interno di una individualità e unicità del paziente.

Bisogna quindi ben comprendere cosa sia un'infiammazione e quale significato si debba dare a una food sensitivity. Affronta il delicato problema delle malattie autoimmuni, delle interrelazioni tra risposte immunitarie e microbi intestinali e del rischio legato al consumo di cibi spazzatura eccessivamente raffinati non dimenticando l'aspetto psichico delle intolleranze, gli effetti deleteri delle sensitivities sulla prestazione sportiva.

## 10) A lezione di spesa - ricette

È possibile preparare piatti semplici e gustosi senza zucchero e senza prodotti industriali, rispettando le regole della dieta di segnale. Per esempio provando a preparare le crêpes o i pancake a colazione, dei monopiatti GIFT per il pranzo (es. riso integrale gamberetto e zucchine, oppure salmone farro integrale e peperoni), delle gustose insalatone (pollo, verdure, legumi), degli smoothies serali, dei dolci senza zucchero (giftella, torta di proteine). Via libera alla fantasia ma senza zucchero!

Informatevi attentamente su quello che mettete nel piatto, leggete le etichette, non comprate cibi strani o già preparati, disdegnate tutto ciò che è palesemente industriale.

Componiamo il nostro menu ricordandoci della varietà dei cibi, e di alternare i nutrienti per non rendere il nostro intestino troppo sensibile a quell'alimento specifico. Per esempio alternando i cereali con glutine e senza glutine per limitare i fastidi che a lungo andare potrebbero arrivare. Può essere utile inoltre alternare l'assunzione di latte e latticini e ricordarsi di acquistare cereali solo integrali e senza zuccheri aggiunti di nessun tipo.

Se serve qualche consiglio in più, un testo su tutti: "Le ricette per stare bene" di Luca Speciani e Lyda Bottino.

# SEDANO

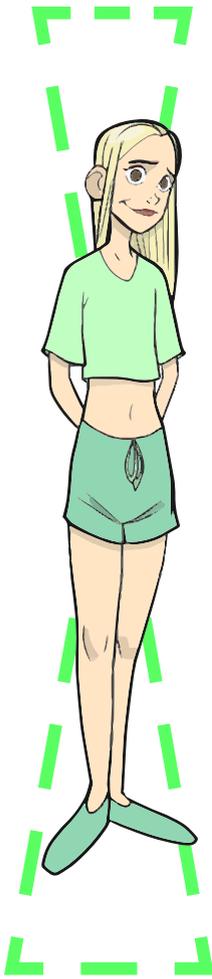
PERSONA CURVA

ASTENICA E DEPERITA

IL VEGANO RIGIDO

L'ANORESSICA

PERMANENTEMENTE STANCO



Il sedano è quella figura, molto diffusa, dominata dall'astenia psicofisica e da una permanente carenza di energia fisica e mentale che è conseguenza del suo stato biochimico e metabolico. È tendenzialmente magro (perché non assimila bene) ma non necessariamente.

Può risultare anche molto grasso alla bioimpedenziometria (l'esame che indaga la composizione relativa in muscolo, acqua e grasso) ma lo nasconde bene perché il suo grasso va ad occupare gli spazi che nelle persone sane sarebbero occupati dal muscolo. Infatti la nota dominante del sedano è proprio la carenza muscolare. Si tratta insomma della persona curva, astenica e deperita: l'anziano malassorbente, il vegano rigido, l'anoressica. Non facciamo però l'errore di considerare tale tipologia solo "magra".

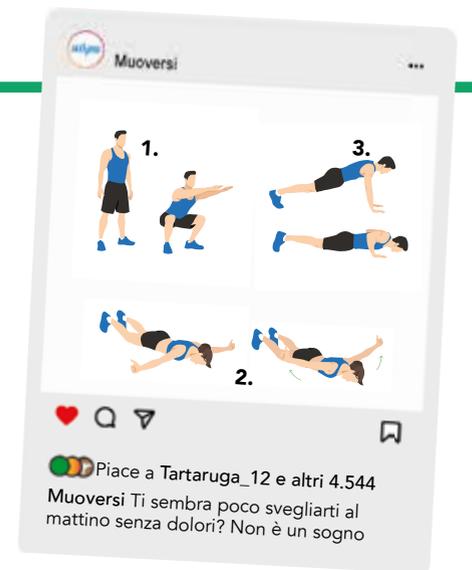
Come già detto la magrezza può essere relativa, può essere più un deperimento che un vero dimagrimento. E tuttavia sarà abbastanza difficile indurre modifiche di stile di vita a queste figure perché da un punto di vista mentale saranno comunque rigide e non propense all'ascolto. Il "sedano" ha le spalle strette e curve e tutto il suo corpo mostra una carenza generale di energia e di vitalità, come fosse deperito e stanco. Il suo corpo è dominato da insufficienza polmonare e renale, che ne determinano la struttura. L'affaticamento renale può poi generare pallore, intossicazione e talvolta occhiaie pronunciate.

La pelle, in particolare, priva di parte del suo strato naturale di grasso sottocutaneo, appare più invecchiata rispetto all'età anagrafica del soggetto. Il "sedano" vive la stanchezza come tratto dominante. È permanentemente stanco, talvolta distrutto. Non ha alcuno slancio, nessuna azione. È l'elemento passivo del gruppo: fa le cose solo perché necessarie o perché vi è spinto. Neanche parlare di sport, naturalmente. E con quale energia, poi? Rifiutando o non vivendo il proprio corpo, il "sedano" è per compensazione molto cerebrale.

## GLI ESERCIZI DEL PERSONAL TRAINER

### FULL BODY -

**1. SQUAT:** PRIMA DI TUTTO CONTRARRE GLI ADDOMINALI PER STABILIZZARE IL TRONCO. PIEGARE LE GINOCCHIA IN MODO CONTROLLATO E LENTAMENTE. PROSEGUIRE FINO A QUANDO I GLUTEI NON SI TROVANO ALL'ALTEZZA DELLE GINOCCHIA, CON LE COSCIE PARALLELE AL PAVIMENTO. DURANTE TUTTO IL MOVIMENTO LE GINOCCHIA NON DEVONO



A proprio agio con calcoli e ragionamenti razionali, tende a calcolare le calorie e ad elaborare una fitta trama di vantaggi e svantaggi, convenienze o non convenienze. Di conseguenza è permanentemente nervoso, rimugina, pensa, spesso senza giungere ad alcuna conclusione. Altre volte invece ottiene con efficacia ciò che ha razionalmente pianificato. Il "sedano" è spesso malassorbente, ma soprattutto non riesce a trasformare in carne e/o azione ciò che mangia per incapacità respiratoria.

L'ossigeno inspirato è poco, e ancora meno riesce ad incontrarsi con il carbonio per generare energia. Le tossine che non riesce ad espellere affaticano i reni, che gli/le regalano poi quell'aspetto tipicamente pallido e sofferente. Il sedano è quindi incapace di accumulare, di costruire, di fare massa. Ha tendenzialmente poca fame, e se ne ha tende a controllarla. Tanto anche se mangiasse di più assimilerebbe poco. La pressione è tendenzialmente bassa, e altrettanto basse sono le difese immunitarie. Per questo motivo il sedano si ammala spesso di patologie infettive, tra le quali hanno una certa frequenza le cistiti. Se riesce a fare sport (raro) soffre abbastanza frequentemente di infortuni ossei (tende all'osteoporosi) o muscolari (la carenza di massa muscolare predispone all'infortunio).

SUPERARE LA PUNTA DEI PIEDI. RITORNARE IN POSIZIONE ERETTA.

**2. TRAZIONI:** PANCIA A TERRA, GAMBE DISTESE E BRACCIA PROTESE DAVANTI A NOI. PER GUIDARE IL MOVIMENTO, PUÒ ESSERE UTILE STRINGERE QUALCOSA TRA LE MANI, COME UN BASTONE (O UN ASCIUGAMANO). INIZIAMO SOLLEVANDO LEGGERMENTE IL PETTO DA TERRA MENTRE PORTIAMO IL BASTONE VERSO DI ESSO. ARRIVATI PIÙ O MENO ALLA BASE DEL COLLO, INIZIAMO A DISTENDERE NUOVAMENTE LE BRACCIA, ABBASSANDO DI CONSEGUENZA IL PETTO.

**3. FLESSIONI:** POSIZIONA LE MANI A UNA DISTANZA LEGGERMENTE SUPERIORE ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE. LE MANI DOVREBBERO ESSERE PIÙ O MENO ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE. MANTIENI TUTTO IL CORPO IN TENSIONE (SOPRATTUTTO IL BUSTO E I GLUTEI). SCENDI IL PIÙ POSSIBILE MANTENENDO IL CORPO IN TENSIONE. TORNA SU CONTROLLANDO IL MOVIMENTO.

**BENEFICI:** IL CORPO VIENE SQUAT TRAZIONI FLESSIONI ALLENATO CON UN GRANDE LAVORO DI TUTTI I MUSCOLI.

# GOCOMERO



GAMBETTINE SOTTILI PAPPAGORGIA MARCATA

GIBBO POSTERIORE E VENTRE GLOBOSO

L'accumulo di grasso nelle zone "a basso consumo" come l'addome o il gibbo è tipico di chi abbia un eccesso di stress e quindi di cortisolo. La forma tipica, in questo caso, è quella della cosiddetta "Sindrome di Cushing": gambettine sottili, pappagorgia marcata, gibbo posteriore e ventre globoso, come un cocomero appoggiato su due stecchini. In pratica il corpo, sotto stress prolungato, accumula grasso dove non possa facilmente essere consumato.

Questa struttura specifica, viene da noi definita "cocomero", come tipo costituzionale all'interno di un sistema integrato di cura estetica, per indicare quella struttura "prominente" dell'addome che la caratterizza.

Il punto chiave di questo tipo costituzionale è l'ipercortisolismo, ovvero una produzione prolungata o esagerata di cortisolo, l'ormone con cui fronteggiamo lo stress quotidiano. Le azioni che svolge il cortisolo nell'organismo umano sono quelle che lo attivano verso una reazione di lotta o fuga (fight or flight) e che quindi prevedono le seguenti trasformazioni:

- Aumento della ritenzione idrica (per allontanare il rischio di dissanguamento in caso di ferite)
- Aumento della glicemia (per affrontare un lungo combattimento)
- Deplezione muscolare (per contribuire ad innalzare la glicemia attraverso la gluconeogenesi)
- Aumento dei grassi nel sangue (per apportare più energia)
- Abbattimento delle funzioni immunitarie (per risparmiare risorse)

In pratica l'organismo si trasforma in "war mode" per affrontare il combattimento. La differenza abissale che distingue la scarica cortisolica dell'uomo primitivo rispetto a quello moderno è che nella preistoria la lotta o la fuga c'erano effettivamente, e permettevano di scaricare la "pistola carica" costruita dal cortisolo.

Per l'uomo moderno invece i fattori di stress non sono più tigri e leoni, ma suocere, datori di lavoro,

## GLI ESERCIZI DEL PERSONAL TRAINER

**PLANK** - METTITI IN GINOCCHIO CON I GOMITI A TERRA, PORTA INDIETRO LE GAMBE TESE APPOGGIANDO I PIEDI SUGLI ALLUCI E SOLLEVA IL BACINO FACENDO ATTENZIONE A MANTENERE LA SCHIENA DRITTA E PARALLELA AL PAVIMENTO. PORTA LA PANCIA IN DENTRO E CONTRAI I GLUTEI.

multe stradali, scadenze fiscali: tutti fattori contro i quali (salvo spaccare una pentola in testa alla suocera o al datore di lavoro) non vi può essere alcuna azione fisica, ma solo tensione psicologica. Spesso il paziente si lamenta per la sua pancia sporgente, dicendo al medico che non ne capisce il perché, visto che le gambe invece sono belle magre. Situazione del tutto spiegabile dal fatto che l'eccesso di cortisolo ha riempito di grasso l'addome asportando un po' per volta le proteine muscolari degli arti inferiori.

L'ipercortisolico è mediamente un po' più difficile da far dimagrire, rispetto ad altri tipi costituzionali. Il metabolismo del "cocomero" è dominato infatti da un'iperglicemia marcata, accompagnata da dislipidemia (colesterolo e trigliceridi alti), da ipertensione, da ritenzione idrica, da abbattimento immunitario e da deplezione muscolare.

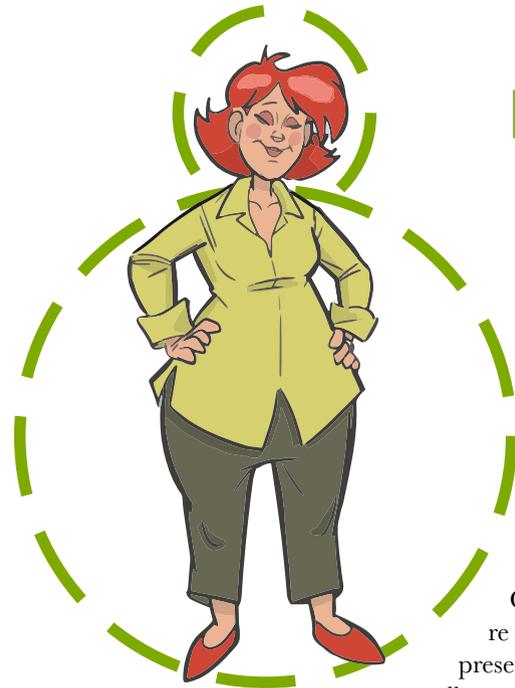
Il paziente è spesso dominato da fame "nervosa", che in realtà è diretta conseguenza dell'azione del cortisolo (che mette in circolo glucosio dalle scorte di glicogeno e di proteine, e che poi vuole giustamente ricostituire), con la conseguenza di un rapido ingrassamento, facilitato poi dagli alti livelli di glucosio nel sangue. Un sistema biologico nato per contrastare minacce fisiche preistoriche con la massima efficienza si rivela oggi un autogol nel momento in cui la minaccia da fisica si è trasformata in psichica.



E' MOLTO IMPORTANTE NON ARCUARE LA SCHIENA NÉ SOLLEVARE TROPPO I GLUTEI ALTRIMENTI L'ESERCIZIO DIVENTA INEFFICACE. **TEMPO DI ESECUZIONE:** RIMANERE IN POSIZIONE PER IL TEMPO CHE RIESCI A MANTENERE. RIPOSA PER 1 MINUTO. RIPETI IL TUTTO PER TRE VOLTE.

**BENEFICI DELL'ESERCIZIO:** GLUTEI PIÙ TONICI, SCHIENA PIÙ FORTE, VENTRE PIATTO, METABOLISMO AUMENTATO, RIDUZIONE DELLO STRESS FISICO STANDO SEDUTI (CASA O LAVORO) IN POSIZIONE "INGOBBITA" CHE ASSUMIAMO DURANTE IL GIORNO. POSIZIONE CORRETTA POSIZIONE SEMPLIFICATA

# AVOCADO



DEPOSITI DI GRASSO SULLE COSCE E SUI GLUTEI

CATTIVO FUNZIONAMENTO DEL FEGATO

GAMBE GROSSE, SOPRATTUTTO NELLA PARTE ALTA

SPALLE STRETTE E SENO POCO SVILUPPATO

Già il nome ci dice qualcosa sulla struttura fisica “a pera” di questo individuo, che si presenta con grandi depositi di acqua e grasso sulle cosce e sui glutei. Che non si tratti di ingrassamento generalizzato, ma localizzato, è però evidente dalla conformazione della parte alta del corpo, che è senza alcun dubbio (nel tipo puro) sottodimensionata, con spalle piccole e seno non troppo sviluppato. La causa principale di questo squilibrio è da ricercare in un cattivo funzionamento del fegato e in particolare nelle cellule deputate alla produzione di estrogeni.

Questi ultimi possono quindi essere in quantità superiore o inferiore alla norma, e spesso assumono una iperrappresentazione su glutei e cosce e una sottorappresentazione nella parte alta del corpo. Da tale squilibrio alimentare ed estrogenico deriva dunque la forma “a fiaschetta” tipica dell’avocado.

L’avocado non ha gambe sottili, ma grosse, soprattutto nella parte alta, così da costituire un unico blocco omogeneo con addome, glutei e cosce. Le spalle invece saranno più strette ed anche il seno potrà essere poco sviluppato, sempre come conseguenza dell’irregolarità estrogenica tipica di questa struttura. L’avocado è tipicamente di umore mutevole. Sempre di fretta, agitato, irascibile. Se fa sport lo fa di corsa, incastrandolo tra un impegno e l’altro, con molta adrenalina.

Gli squilibri ormonali di tipo estrogenico fanno sì che l’avocado sia un po’ come se fosse permanentemente nei giorni del ciclo mestruale. Cicli che peraltro sono spesso lunghi. La colazione al risveglio è un disastro. Essendo sempre di fretta e ansioso l’avocado tenderà sempre a saltare la colazione, o a renderla minimale, con ricadute negative sulla disponibilità di energia (già scarsa) nel corso dell’intera giornata. Le sue notti saranno spesso turbolente, con risvegli frequenti tra l’una e le tre del mattino e

## GLI ESERCIZI DEL PERSONAL TRAINER

**1. PONTE:** SDRAIATI SUL TAPPETINO, METTENDO I PIEDI VICINO AI GLUTEI E LE MANI ALL’ALTEZZA DEL BACINO. DA QUESTA POSIZIONE CONTRAI I GLUTEI E MUOVI IL BACINO VERSO L’ALTO PER POI RISCENDERE, SENZA TOCCARE IL TAPPETINO PRIMA DI RISALIRE NUOVAMENTE PER LA RIPETIZIONE SUCCESSIVA.

**2. AFFONDI:** STANDO IN PIEDI FAI UN PASSO IN AVANTI SCHIACCIANDO BENE IL PIEDE E METTENDO IL GINOCCHIO IN LINEA CON IL PIEDE (NON SUPERANDO LA PUNTA). SUCCESSIVAMENTE, SCHIACCIA IL TALLONE E TORNA ALLA POSIZIONE DI PARTENZA.

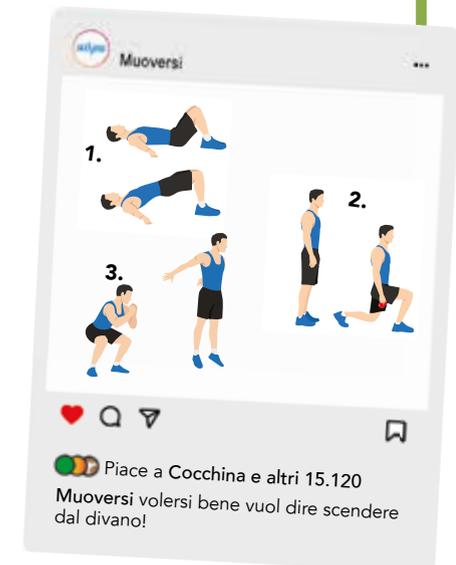
RIPETI L’ESERCIZIO PER 10 VOLTE SULLA GAMBA DESTRA E 10 SULLA GAMBA SINISTRA.

**3. JUMPIN JACK:** ALLARGA LE GAMBE, SOLLEVA LE BRACCIA E SALTELLA SUL POSTO DISTENDENDO LE BRACCIA SOPRA LA TESTA. L’ESERCIZIO VA SVOLTO IN

la cattiva qualità del sonno potrà poi generare un circolo vizioso di stanchezza e umore mutevole. Un fegato inefficiente può non riuscire a elaborare adeguate quantità di precursori degli estrogeni (si ricordi, tra l’altro, l’importanza del colesterolo in questo equilibrio) oppure, più spesso, a non catabolizzarli correttamente. Ciò può esacerbare alcune caratteristiche femminili (cosce e glutei) ove vi sia maggiore abbondanza di recettori. Il sovraccarico epatico e la irregolarità estrogenica sono i due maggiori responsabili della forma tipica dell’avocado, ma sono anche elementi in grado di condizionare il ciclo mestruale che si presenta spesso più lungo del dovuto.

Un fegato inefficiente può tuttavia anche non essere in grado di regolare correttamente la glicemia, ed essere contemporaneamente molto più sensibile a tossine ed allergeni per accumulo di questi ultimi.

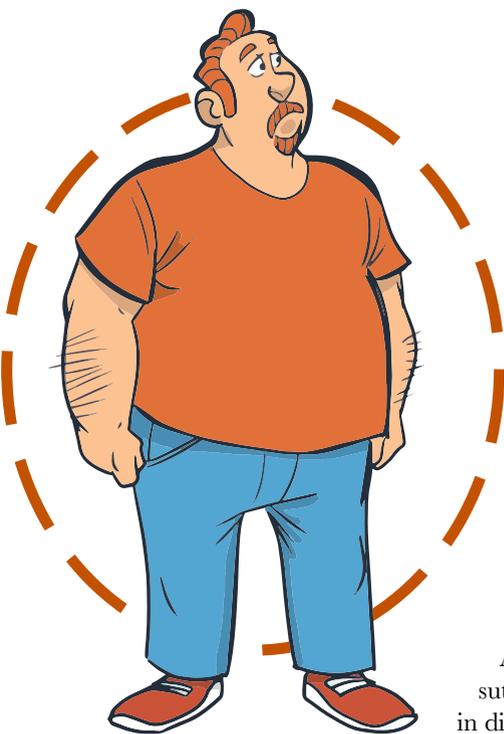
Una glicemia “ballerina” può significare sia sbalzi d’umore che facile ingrassamento, mentre una sensibilità maggiore agli allergeni può generare risposte allergiche frequenti, che possono anche richiedere poi l’uso di farmaci che vanno a peggiorare il quadro complessivo in un inarrestabile circolo vizioso.



MANIERA SINCRONIZZATA, ALLARGANDO LE GAMBE E LE BRACCIA A OGNI SALTO. SVOLGI QUESTO ESERCIZIO, VELOCEMENTE, PER 15 VOLTE.

**BENEFICI:** SONO TUTTI ESERCIZI CHE PUOI SVOLGERE STANDO COMODAMENTE A CASA. TI PERMETTERANNO DI SNELLIRE VELOCEMENTE E DI VEDERE RISULTATI POSITIVI GIÀ DOPO POCO TEMPO.

# ARANCIA



INDIVIDUO GRASSO I TESSUTI SONO TIRATI E PIENI

GONFIORE ADDOMINALE

DISTURBI DIGESTIVI REFLUSSO

L'arancia, come ricorda la sua forma sferica, è un individuo grasso con distribuzione del grasso stesso omogenea, ben distribuita. Tale grasso è legato ad una semplice iperalimentazione continuata negli anni, in assenza di altre turbe specifiche, se si eccettua una naturale tendenza verso iperglicemia e diabete. Le patologie che sviluppa l'arancia sono dunque conseguenze dell'iperalimentazione, come la pressione alta o la ritenzione idrica.

C'è la pancia, certo, ma sono grosse anche le cosce (a differenza del cocomero che le ha magre), e raramente manca un po' di pappagorgia (doppio mento).

A causa della ritenzione idrica si ha ovunque gonfiore. I tessuti sono tirati e pieni, gonfi, edematosi. La pressione delle dita in diversi punti (coscia, petto) lascia un lungo segno rosso che ci mette qualche minuto a rientrare, a causa dell'alto livello infiammatorio. D'altra parte il colorito generale (anche in viso) tende al bianco e rosso, segno di tendenza allergica diffusa, con istamina in superficie. La

cellulite presente sulle cosce e sulle braccia è solo la conseguenza del soffocamento acquoso delle cellule adipose del sottocute.

L'arancia è rappresentata dal "mangione".

Placido e sereno, questo tipo costituzionale si lascia andare al buon (per lui/lei) cibo come se non esistesse un domani. Grazie ai continui segnali cerebrali di sazietà e di abbondanza ha di solito un carattere mite e accomodante.

Da un punto di vista metabolico l'arancia si porta dietro tutte le caratteristiche legate all'obesità: diabete, infiammazione, ipertensione, affaticamento epatico e renale, reflusso, gastrite. Occorre tuttavia distinguere, come già fatto da un punto di vista psichico, due sottotipi: quello corrispondente ad obesi-

## GLI ESERCIZI DEL PERSONAL TRAINER

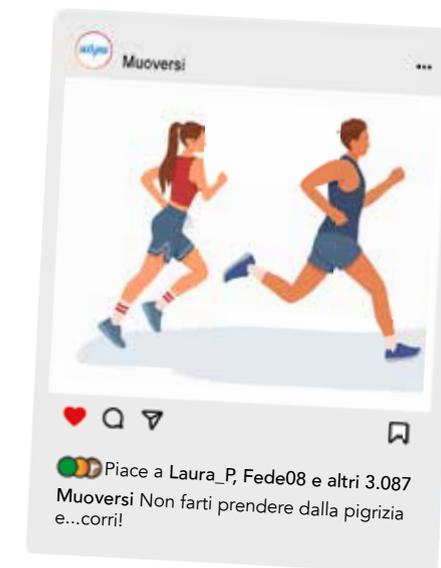
### CORSA

CI SONO DIVERSI MODI PER DIMAGRIRE CON LA CORSA. NEL NOSTRO ALLENAMENTO PRENDIAMO IN CONSIDERAZIONE GLI INTERVALLI AEROBICI. IN QUESTO TIPO DI ALLENAMENTO A INTERVALLI, IL RAPPORTO LAVORO/RECUPERO È DI 1:2. LA FASE INTENSA DOVREBBE DURARE AL MASSIMO 30 SECONDI.

tà robusta (pre-resistente leptinico) e quello con obesità flaccida (ormai resistente leptinico) che vivono due situazioni metaboliche differenti. Se il primo infatti è il tipico "spaccalegna" alla Bud Spencer, il secondo ricorda di più un'obesità flaccida, demuscolata. In quest'ultimo il segnale tiroideo, surrenale, osteomuscolare e sessuale si è spento (generando quindi stanchezza, pigrizia, depressione, scarso desiderio), e richiederà un grande sforzo per essere riattivato. Molte "arance" hanno raggiunto la loro forma attraverso un abuso di zuccheri e di farine raffinate. Ciò ha comportato un graduale scivolamento verso iperglicemia e (talvolta) diabete, molto diffusi all'interno di questo tipo costituzionale.

Per lo stesso motivo l'arancia è anche frequentemente dislipidemia, ovvero con trigliceridi e colesterolo alti, e ipotiroidica.

La forte ritenzione idrica invece, abbinata al consumo di sale e di zucchero spesso elevato, e ad una generica sofferenza renale, genera spesso situazioni ipertensive. Un'altra caratteristica dell'arancia è il gonfiore addominale, connesso a generici disturbi digestivi, reflusso (da occupazione di spazio) e spesso feci non composte e frequenti. Un quadro complesso che va affrontato da un punto di vista fitoterapico in modo integrato.



LA FASE DI LAVORO CONSISTE DI UNO SPRINT SUBMASSIMALE E LA FASE DI RECUPERO DI UNA CAMMINATA LENTA. COME FUNZIONA: LA FASE DI LAVORO DURA 20 SECONDI IN CUI SI DOVREBBE CORRERE UNO SPRINT SUBMASSIMALE, CIOÈ ALL'85-90% DELLO SPRINT MASSIMO. A SEGUIRE, UNA PAUSA DI 40 SECONDI DI CAMMINATA LENTA PER POI RIPETERE LA SEQUENZA PER 20 MINUTI (PER UN TOTALE DI 20 INTERVALLI). È IMPORTANTE CONTENERE IL RITMO NEL PRIMO INTERVALLO: SI TROVA IL RITMO GIUSTO QUANDO SI RIESCE A CORRERE ALLO STESSO RITMO SIA NELLA FASE INIZIALE CHE IN QUELLA FINALE.

**BENEFICI:** PREVENZIONE E CURA DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, CONTROLLO DEL PESO CORPOREO, MIGLIORAMENTO DELL'EFFICIENZA MUSCOLARE.

# ANANAS



MASCOLINO E COLONNARE

CIGLIA FOLTE, VISO QUADRATO E CON ACNE

LA STRUTTURA È SPESSO MUSCOLARE

SENO UN PO' PIÙ SVILUPPATO

Il tipo costituzionale “ananas” è mascolino e colonnare. Ha infatti, se donna, delle caratteristiche di mascolinizzazione abbastanza ben definite e visibili (ciglia folte, irsutismo in genere, viso squadrato), tra cui spicca poi la caratteristica che ne definisce il nome: una colonnarità del tronco, con totale assenza della naturale differenza vita- fianchi. Tale struttura è dovuta ad una inversione degli ormoni sessuali che nasce quasi sempre da uno squilibrio glicemico di base. È lavorando su quello, piuttosto che su un dimagrimento ordinario, che sarà possibile modificare questo antiestetico tipo di struttura, che - rispetto ad altri - è meno “costituzionale” e più “ambientale”.

La donna ananas, spesso ancora giovane, si presenta con una serie di segni di moderata mascolinizzazione: ciglia folte, in stile “Elio e le storie tese”, viso squadrato e con acne o comunque pelle sporca, unta, difficile da trattare. Vi può essere tendenza alla perdita di capelli. A livello corporeo vi è una discreta propensione all'irsutismo, che si esplica soprattutto nella tendenza a sviluppare peluria sulle labbra e a ricoprire di peli la linea alba (quella che va dal pube all'ombelico). La struttura è spesso muscolare, ma vi è totale assenza di differenza vita-fianchi, e il seno è molto spesso poco sviluppato, piatto. L'insieme di queste caratteristiche genera una struttura di tipo “colonnare” che ricorda, appunto, un ananas e che è molto lontana dalla forma ideale a clessidra del corpo femminile. L'ananas maschio, molto meno diffuso, ha anch'egli struttura colonnare, ma invece di presentare mascolinizzazione si presenta al contrario più effeminato.

Il seno un po' più sviluppato, i modi più delicati. Restano in ogni caso acne e pesantezza generale di struttura. L'ananas femmina è “maschio” nei comportamenti. Tende ad avere modi di fare bruschi, decisioni improvvise e cambi di percorso repentini, tuttavia ha poi una fragilità emotiva tutta femminile che porta spesso al pianto o alla depressione, soprattutto nei momenti in cui dovrebbe esserci il ciclo, che invece non c'è o è molto irregolare.

Gli sbalzi d'umore sono quindi caratteristica frequente di questo tipo costituzionale. Avendo da tempo una naturale tendenza alla pinguetudine, e tratti qua e là maschilini, la donna ananas è in lotta col peso da anni (ricordiamoci che la struttura ananas ha, a differenza di altre, un esordio molto precoce, fin dalla prima adolescenza) ed è quindi abbastanza disillusa avendo sperimentato sul suo corpo una serie

## GLI ESERCIZI DEL PERSONAL TRAINER

### RUSSIAN TWIST -

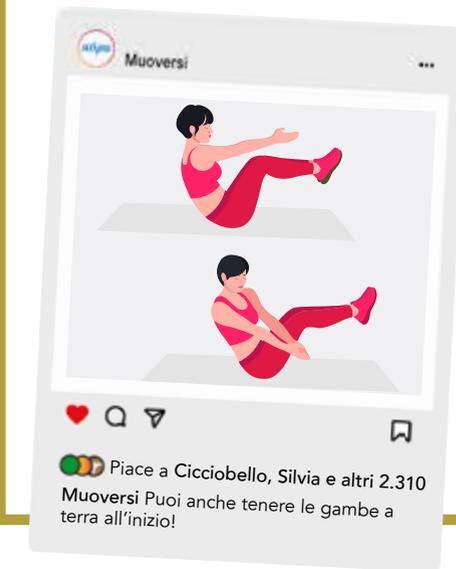
PUÒ ESSERE ESEGUITO CON LE BRACCIA TESE SENZA PESO, OPPURE CON L'AGGIUNTA DI PESO PER

di cocenti insuccessi, avendo basato sempre ogni tentativo di dimagrimento sulle sole calorie e mai sugli aspetti metabolici che la contraddistinguono. La reattività tipicamente “maschile” dell'ananas di fronte ad un insuccesso che non sa spiegarsi, porta a reazioni drastiche, talvolta esagerate. Dall'altra parte, in positivo, e in contrapposizione per esempio alla pigrizia e stanchezza cronica del “sedano”, c'è una discreta propensione allo sport e al movimento, che talvolta può essere la chiave per incominciare a ribaltare la situazione. L'ananas corrisponde in modo marcato alle caratteristiche che si ritrovano nella cosiddetta “sindrome dell'ovaio policistico”, una serie di sintomi molto comuni nelle ragazze adolescenti che dipendono da uno squilibrio nella produzione di androgeni e di estrogeni, connessi con squilibri glicemici generali.

La costituzione di base ha però qui solo una parte nella strutturazione del tipo fisico e metabolico: la maggior parte delle caratteristiche nasce da una prolungata sequenza di errori nutrizionali e di stile di vita che, attraverso una prolungata iperglicemia, determinano, in un terreno predisposto, il quadro sintomatico dell'ananas. Il punto chiave nella struttura dell'ananas è un'alterata attività delle ovaie.

L'insulina, che è l'ormone ipoglicemizzante per eccellenza, e che è sempre chiamato in causa ogni qual volta la glicemia salga, ha un effetto di stimolo sulle cellule ovariche che producono androgeni, così che la donna frequentemente iperglicemica, sia per errato stile di vita che per predisposizione al diabete, si troverà ad avere un'innaturale e frequente stimolo alla produzione di androgeni con una relativa mascolinizzazione generale della pro-

AUMENTARNE LA DIFFICOLTÀ (UN MANUBRIO, UN DISCO DA BILANCERE, UN KETTLEBELL O UNA PALLA MEDICA). ESECUZIONE: SIEDITI SUL PAVIMENTO E IMPUGNA UN MANUBRIO TRA LE MANI. PIEGA LE GINOCCHIA E SOLLEVA LE GAMBE DA TERRA. RESTA CON IL BUSTO A CIRCA 45° DAL PAVIMENTO E TORCILO DA UNA PARTE E DALL'ALTRA VELOCEMENTE. TIENI LE BRACCIA CON IL GOMITO LEGGERMENTE PIEGATO. BENEFICI: UN ESERCIZIO CHE COINVOLGE TUTTI I MUSCOLI ADDOMINALI, PARTICOLARMENTE EFFICACE PER IL GIRO VITA E PER MINIMIZZARE LE TANTO ODIATE “MANIGLIE”. SNELLISCE IL GIROVITA E RIDUCE LE MANIGLIE DELL'AMORE. IDEALE PER MIGLIORARE L'EQUILIBRIO.



pria figura. Le conseguenze metaboliche dell'ananas, ascrivibili ad uno squilibrio glicemico e insulinico di base, sono quindi le seguenti: • tendenza a prendere peso • tendenza all'acne e alla pelle grassa • disturbi di vario genere del ciclo ovarico • dominio androgenico generale. La chiave per una modifica contestuale di tutti questi parametri fuori posto è dunque nella correzione della resistenza insulinica di base.

# GLIGINE



STRUTTURA EQUILIBRATA

NORMOESTROGENICA

DIFFERENZA VITA-FIANCHI

SEDENTARIETÀ

IPERALIMENTAZIONE

Il tipo costituzionale “glicine” è un individuo dalla struttura equilibrata, normoestrogenica (se donna), con una struttura vagamente a clessidra, che distribuisce l’eventuale sovrappeso in modo omogeneo su tutti i vari distretti corporei. Il glicine è caratterizzato da una marcata (o comunque visibile) differenza vita-fianchi. Va ricordato che tale differenza è stata evidenziata come la caratteristica femminile più sensuale in mezzo a tutte le altre (seno, sedere, labbra) da un punto di vista interculturale (cioè piace ad ogni latitudine).

I volumi del glicine (le cui spire rampicanti in qualche modo ricordano la struttura fisica di questo tipo costituzionale) sono quindi equilibrati anche quando magari errate abitudini o stili di vita hanno lasciato depositare su fianchi, addome, braccia una certa quantità di depositi

adiposi. Le spalle sono dunque ampie, ed ampi possono essere i fianchi, ma la “vita” è sempre visibile e una donna glicine resta sexy sia in sovrappeso che in sottopeso. L’uomo glicine è invece uomo dalle spalle grosse e con differenza spalle/ vita sempre abbastanza marcata.

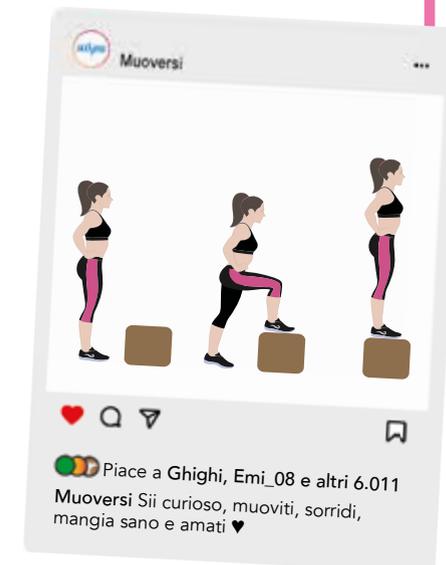
Il glicine potrebbe sembrare dalle premesse una figura psicologicamente molto equilibrata, ma questo non è detto. Il glicine infatti incarna una piena realizzazione della dotazione di ormoni sessuali sia maschili che femminili, che corrispondono nel caso maschile ad una discreta virile aggressività e nel caso opposto ad una esacerbazione delle caratteristiche femminili di emotività e di alternanza ciclica di umore. Il glicine è di norma persona brillante, intelligente, attenta ai dettagli, e spesso vincente da un punto di vista lavorativo e professionale, ma guidata frequentemente da meccanismi di tipo competitivo nei confronti soprattutto di individui del proprio stesso sesso, talvolta con inattese complicazioni.

Tuttavia il fatto che si trovi talvolta in sovrappeso, dipende da due fattori concomitanti: sedentarietà e iperalimentazione. Su questi serve lavorare se vogliamo innescare una reazione positiva. Diciamo che, in

## GLI ESERCIZI DEL PERSONAL TRAINER

**STEP** - PUOI COMPRARLO O UTILIZZARE LE SCALE L’ESERCIZIO:

SALI E SCENDI DALLO STEP PER ALMENO 20 MINUTI AL RITMO DI MUSICA. POSIZIONE IDEALE: TIENI LE SPALLE DISTESE E LA SCHIENA DRITTA, I GLUTEI CONTRATTI, LE GINOCCHIA NON RIGIDE, IL CORPO PROTATTO IN AVANTI E LO SGUARDO FISSO DAVANTI A TE. RACCOMANDAZIONE:



estrema sintesi, il glicine sarà un buon “responder” a trattamenti dimagranti equilibrati, senza alcun bisogno di regole estreme o di stimoli forti. I glicine sono quei pazienti che, non appena entrano a regime con l’alimentazione di segnale, si trovano a perdere molti kg di grasso, con grande soddisfazione personale e del terapeuta.

Averne... Un’adeguata funzione estrogenica nella donna glicine comporta una durezza ossea stabile, una fertilità sempre presente (quindi cicli regolari, giuste quantità di progesterone), una discreta muscolazione e la presenza di tutti i segni sessuali secondari ben sviluppati (labbra, seno).

Nell’uomo le giuste quantità di testosterone tendono a favorire un’ottima dotazione muscolare (naturalmente attenuata da un’eventuale sedentarietà) e una discreta propensione a mostrare i segni sessuali secondari (pancia piatta, pelo, spalle grandi). In sintesi: non è più possibile oggi impostare un piano dimagrante, terapeutico, estetico o sportivo senza tenere in considerazione le caratteristiche ormonali dell’individuo.

Con lo studio delle tipologie costituzionali della medicina di segnale è stato fatto un passo avanti importante per il riconoscimento e l’individuazione, anche a livello scientifico, di terapie individualmente mirate e quindi con maggiore probabilità di successo.

MENTRE SALI E SCENDI, NON TENERE LE GAMBE TESE MA ASSICURATI CHE SIANO SEMPRE LEGGERMENTE PIEGATE PER NON SOLLECITARE TROPPO LE GINOCCHIA. QUANDO SCENDI DALLO STEP, APPOGGIA PRIMA LA PUNTA DEL PIEDE E POI IL TALLONE.

**BENEFICI:** ANCHE SE LA MAGGIOR PARTE DELLO SFORZO SI CONCENTRA SULLE GAMBE, LE BRACCIA NON DEVONO RESTARE IMMOBILI, MIGLIORANDO COSÌ L’EFFICIENZA DELL’APPARATO CARDIOVASCOLARE E NELLO STESSO TEMPO AGISCE SUL TONO DEGLI ARTI INFERIORI CON UN LAVORO DI ALTA INTENSITÀ MA A BASSO IMPATTO.

# “COME RAGGIUNGERE LA PRESTAZIONE SPORTIVA IN MODO SANO!”

**Nel mondo dello sport, ogni atleta sa o dovrebbe sapere che l'alimentazione è fondamentale per ottenere il massimo dalle proprie performance. Tra i numerosi consigli su diete e integratori, spesso si trascura quanto sia importante nutrirsi di alimenti naturali. Cibi semplici e non elaborati come per esempio cereali non raffinati, mandorle o nocciole (fonte di grassi buoni) e legumi (fonte integrativa di proteine, insieme ai cereali integrali) possono fare la differenza nel raggiungimento di una prestazione “sana”.**

I cereali integrali sono una fonte di carboidrati complessi (amidi) che forniscono energia a rilascio lento, mantenendo stabile il livello di zuccheri nel sangue durante l'attività fisica. Questo significa una riserva di energia costante e duratura, perfetta per resistere anche agli allenamenti più impegnativi.

Infatti, a seguito della digestione, gli amidi verranno scomposti nel loro componente (il glucosio) che verrà assorbito lentamente (grazie alla presenza di fibra e grassi). Il glucosio verrà poi immagazzinato sotto forma di glicogeno.

Per lo sportivo è fondamentale arrivare alle gare con una buona scorta di glicogeno, sia muscolare sia epatico. Il glicogeno muscolare è una riserva di glucosio che verrà bruciato per fornirci energia prontamente disponibile. Quello epatico contribuirà a mantenere stabile la glicemia (il glucosio del sangue), considerando che l'esercizio fisico stimola il muscolo scheletrico a rilasciare un ormone (irisina) che favorisce la captazione (e il relativo metabolismo) del glucosio ematico da parte delle cellule. Ecco perché, per l'allenamento di resistenza è importante introdurre una fonte di carboidrati per migliorare la capacità di endurance.

Oltre al glucosio (immagazzinato sotto forma di glicogeno), servono anche gli acidi grassi. Maggiore è l'intensità, maggiore

è l'utilizzo del glucosio. Maggiore è la durata dell'esercizio, maggiore è l'utilizzo dei grassi.

Parlando di grassi buoni, le spalmabili di mandorle e nocciole sono dei veri gioielli per gli sportivi. Ricche di sali minerali e vitamine come ad esempio la vitamina E, con proprietà antiossidanti. Ad esempio, una porzione di 20 g di nocciole fornisce circa il 33% del fabbisogno giornaliero.

Ma cosa dire delle proteine di origine vegetale? Sappiamo bene che le proteine sono molecole costituite da mattoncini detti amminoacidi. Tra questi, ci sono quelli definiti essenziali, ovvero dobbiamo necessariamente assumerli dal nostro cibo in quanto il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli.

Nei cibi di origine animale, troviamo tutti gli amminoacidi essenziali nelle proporzioni ottimali. In quelli di origine vegetali, è sufficiente unire cereali integrali e legumi.

Le proteine sono importanti per non incorrere nella perdita di massa magra (ovvero perdita muscolare). Ovviamente, senza esagerare nel loro apporto. E la fonte di origine vegetale ci consente di non esagerare anche con i grassi saturi e con composti che possono poi, a livello intestinale, portare alla produzione di sostanze (come TMAO) che favoriscono infiammazione e ossidazione del colesterolo LDL, aumen-

tando il rischio di malattie cardiovascolari e diabete di tipo2.

Oltretutto, assumere cibi che contengono sia carboidrati sia proteine (come per l'appunto cereali integrali e legumi) ci permette di risparmiare queste ultime per le funzioni plastiche. In altre parole, il corpo in questo modo indirizza gli amminoacidi che compongono le proteine verso i muscoli piuttosto che utilizzarli come substrato energetico.

In conclusione, mentre gli integratori possono sembrare allettanti, non c'è niente di meglio degli alimenti naturali per massimizzare le tue prestazioni sportive. Non solo forniscono i nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno, ma anche una gamma di sostanze nutritive essenziali per mantenere la tua salute a lungo termine.

Inoltre, è fondamentale sottolineare l'importanza di scegliere prodotti biologici, provenienti da filiere tracciate e sostenibili. Questo non solo garantisce la qualità e la freschezza degli alimenti, ma contribuisce anche a preservare l'ambiente e a sostenere pratiche agricole etiche. Optare per alimenti biologici non è solo una scelta salutare per te come sportivo, ma anche un'impronta positiva per il pianeta e per le generazioni future.

Quindi, la prossima volta che facciamo la spesa o ci alleniamo cerchiamo di investire in alimenti che siano buoni per noi e per il mondo che ci circonda! [www.salviafood.it](http://www.salviafood.it)



## Un mondo di Prodotti per nutrirsi Bene



VAI ALLO SHOP



SCONTO 20%  
Codice **FIT20**  
valido dal 30/05 al 9/06

SCOPRI I NOSTRI CEREALI



SCOPRI LE NOSTRE SPLAMABILI



SCOPRI I NOSTRI LEGUMI





Monte COMER m.1280 e Monte DENERVO m.1463

di Chiara Sacco

GOLFO DI SALÒ

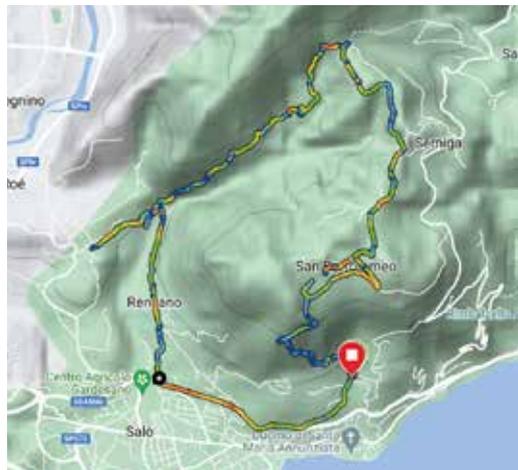
# IL LAGO DI GARDA E I SUOI GIOIELLI: LE MONTAGNE

Queste cime, all'interno del Parco Alto Garda Bresciano, fanno parte della Bassa Via del Garda (BVG), un percorso molto panoramico di grande interesse storico e culturale che per circa 70 km segue l'intera sponda occidentale del lago da Salò fino a Limone sul Garda. Nella mia prima giornata ne percorrerò un tratto, ma mi sono ripromessa di riprenderlo e continuarlo perché è una meraviglia.

Sono partita da Sasso, una località sopra Gargnano, in compagnia di Andrea, guida super di MilleMonti. Sono le ore 9.30, seguiamo il cartello che indica il Monte Comer, sentiero n.231. Attraversiamo il paese e iniziamo la salita, alla nostra destra la vista panoramica sul lago ci accompagnerà per quasi tutto il percorso. Dopo circa 15 minuti di cammino lasciamo un cartello sulla destra che indica l'Eremo di San Valentino, un'antica chiesetta con un eremo eretta proprio nella fessura della roccia a picco sul lago, che sarebbe stato molto carino visitare ma il sentiero purtroppo ora è chiuso per via di una frana. Nulla di male, un'altra occasione per tornare. Continuiamo la nostra salita tra le prime fioriture primaverili, curioso il fiore chiamato volgarmente "Dente di cane" il cui bulbo (parte ipogea del fusto) ricorda la forma del dente di un cane (foto a lato), poi gli arbusti di cornioli e ginepri. Troviamo il cartello che indica due direzioni per il Monte Comer, noi prendiamo quella che va a destra, indicata come EE - escursionisti esperti -

**PERCHÉ  
IL MOVIMENTO  
È ANCHE  
"VIAGGIO"**

Distanza: 14,02 km  
Tempo: 4:08 ore  
Dislivello: 697 m



che presenta qualche tratto più roccioso rispetto a quello che va a sinistra, che incontreremo invece al nostro ritorno perché faremo un bel giro ad anello. Dopo un paio di soste nei punti panoramici a picco sul lago ammiriamo il Monte Baldo di m. 2218 innevato che svetta in tutto il suo splendore. Giungiamo alle ore 11.30 circa all'**osservatorio** più famoso del lago di Garda, un'altana realizzata per il monitoraggio dei rapaci durante i mesi della migrazione, scattiamo diverse foto da questo punto panoramico, e poi continuiamo per la vetta che raggiungiamo in 5 minuti: la vista spettacolare ci ripaga della fatica, il cielo che ora si è aperto ci regala un bellissimo scorcio sul lago e noi godiamo di un clima primaverile e di questi momenti unici, ammirando il panorama e gustandoci un ottimo arancino di riso che ha portato Andrea.

La vista qui spazia dalle cime delle Prealpi bresciane ai Monti Guglielmo, Pizzocolo, Spino, monte Castello di Gaino fino ad arrivare al lago di Garda, e nelle giornate più terse si scorge verso sud la Pianura Padana contornata dalla catena degli Appennini. Continuiamo la nostra escursione, lasciamo il monte Comer per andare sul Monte Denervo, un'altra bella cima che raggiungiamo seguendo ora il sentiero n. 232, scendiamo per poi risalire un breve tratto più roccioso dove **i faggi** la fanno da padrone. Senza renderci conto del tempo che passa in circa un'ora arriviamo in vetta, dove troviamo un grosso ometto con una croce in legno. Fantastico!

Da questa posizione vediamo le cime delle Prealpi, e dopo lo scatto che ci immortalava in vetta, ripartiamo e scendiamo verso la **Malga Denervo** che raggiungiamo in pochi minuti. Si tratta di un affascinante edificio rurale conservato come in origine e ancora in ottime condizioni nonostante sia stato costruito presumibilmente nel 1500. Decidiamo di rilassarci seduti dove un tempo c'era la Calchera, un cerchio di pietre che veniva utilizzato per la cottura dei sassi calcarei da cui veniva ricavata la calce usata proprio per erigere gli antichi muri in pietra. Ammiriamo la costruzione mentre ci godiamo un attimo di riposo, poi riprendiamo il nostro cammino seguiamo il sentiero che ci porta alla Località Premaur, e da qui il sentiero n.235 che in circa 30 minuti ci permette di raggiungere la Baita degli Alpini. Sono le ore 15.00, qui speravamo di trovare qualcuno per goderci magari un caffè in compagnia, ma purtroppo non abbiamo trovato nessuno. Quindi accingiamo a ritornare e , arriviamo al cartello che abbiamo incontrato all'andata e con calma raggiungiamo Sasso e la nostra auto per le ore 16.00.

E' stata un'escursione indimenticabile su questi monti dai quali il Lago di Garda si mostra in tutta la sua maestosità, che consiglio a tutti coloro che amano il trekking e la natura. Grazie ad Andrea che mi ha accompagnato raccontandomi tante curiosità e aneddoti sul territorio, la sua flora e la sua fauna.

## SALÒ - GIRO AD ANELLO PASSANDO DAL MONTE SAN BARTOLOMEO (M.480)

Il secondo giorno parto da sola alla volta del **Monte San Bartolomeo**, anche oggi percorro un tratto della Bassa Via del Garda - BVG - e qui ho modo di ammirare la bellezza del golfo di Salò dall'alto, le chiesette caratteristiche degli antichi borghi e una cascata proprio alle spalle di uno di questi santuari. Parcheggio la mia auto a Salò in via San Bartolomeo, e parto seguendo il sentiero n. 217 intorno alle 10.00.



DENTE DI CANE



L'OSSERVATORIO



IL FAGGETO

Il cielo è terso e in questo piacevole clima primaverile inizio a percorrere i gradini in legno sistemati lungo il percorso a tratti abbastanza ripido che attraverso il bosco in breve tempo mi portano alla località La Corna m.399, un bellissimo punto panoramico dal quale si può ammirare il golfo di Salò in tutta la sua bellezza. Fantastico! Scatto alcune foto e rimango qualche minuto ad ammirare il panorama. Riparto seguendo il cartello che mi indica la direzione a destra per la Chiesa di San Bartolomeo, dove arrivo dopo circa 30 minuti di cammino. Ora il percorso diventa più dolce, continua nel bosco immersa in una ricca vegetazione primaverile che mi regala fragranze e profumi esclusivi consentendomi di godere e apprezzare la bellezza della natura.

Superato il bosco arrivo nell'abitato. Ecco la **Chiesa di San Bartolomeo**, deliziosa posta sul monte che porta il suo nome, dove si respira un'aria di pace e tranquillità. Scatto qualche foto poi torno sui miei passi e seguo il sentiero n.217 verso destra che mi indica il Passo della Stacca. Dopo il primo tratto su asfalto la strada diventa sterrata, finché si fa sentiero e in circa 40 minuti mi porta al Passo, sono le ore 11.15.

Il Passo si trova ad un bivio di 3 strade, seguo ora il sentiero n. 217B verso Bagnolo e mi addentro all'interno della vegetazione lasciandomi alle spalle la vista del lago che mi ha accompagnata fin lì. Arrivata a Bagnolo ammiro con curiosità una bella Chiesetta, la attraverso sotto un arco in pietra, e da qui volto a sinistra verso la località Milord. Percorrendo in discesa una piacevole strada sterrata che dopo qualche tornante diventa sentiero, in un'oretta raggiungo la Chiesa della Madonna del Rio e qui, con meraviglia, mi ritrovo circondata dai castagni secolari, non anima "umana" viva, ma solo uccellini che se la cantano tra loro e il suono di una **bellissima cascata** che si trova proprio alle della chiesetta.

Meraviglia! Una vera e propria gemma del Garda, con le sue acque che scorrono all'interno di una grotta scavata dalle acque del fiume Rio. Dopo diversi scatti e dopo essermi rinfrescata nelle sue acque limpide vista la giornata piacevolmente calda e soleggiata, riparto verso Renzano che raggiungo in 5 minuti. Attraverso il grazioso centro storico, scendo dal Sentiero dei Colli, percorro un tratto di strada statale e poi mi ricongiungo sulla via San Bartolomeo a sinistra che mi riporta alla mia auto. Sono le ore 13.30.

Splendida giornata anche oggi, torno a casa entusiasta con un bagaglio ricco di momenti felici, piacevoli emozioni e nuovi amici conosciuti.



LA CASCATA DEL FIUME RIO

#### GRAZIE A...

VISIT BRESCIA E IL CONSORZIO GARDA LOMBARDIA PER ESSERMI STATI DI AIUTO NELL'ORGANIZZAZIONE DEL VIAGGIO. GRAZIE INFINITE ANCHE AD ANDREA PAGLIARI DI MILLEMONTI PER AVERMI ACCOMPAGNATO, PER IL SUO AIUTO E PER I SUOI PREZIOSI CONSIGLI. CONSIGLIO VIVAMENTE PER IL SOGGIORNO LA BOUTIQUE HOTEL VILLA SOSTAGA, CHE OLTRE ALLA LOCATION MERAVIGLIOSA SUL LAGO, HA UN PERSONALE CORDIALE E SEMPRE MOLTO DISPONIBILE CHE VI FARÀ SENTIRE COCCOLATI E A VOSTRO AGIO.

[WWW.VISITBRESCIA.IT](http://WWW.VISITBRESCIA.IT)  
[WWW.GARDALOMBARDIA.COM](http://WWW.GARDALOMBARDIA.COM)  
[WWW.MILLEMONTI.IT](http://WWW.MILLEMONTI.IT)  
[WWW.VILLASOSTAGA.IT](http://WWW.VILLASOSTAGA.IT)



# ESSERE SPORTIVI È UN VALORE E UN MODO DI VIVERE!

Una dieta sana e una corretta integrazione nutrizionale sono fattori cardine per l'apparato muscolo-scheletrico dello sportivo poiché facilitano le prestazioni e il recupero in tutte le discipline. Inoltre, anche il sistema immunitario dello sportivo necessita di supplementi mirati in quanto viene messo sotto stress quando si pratica attività fisica di media e alta intensità.

La ricerca scientifica Guna propone:

## GUNAMINOFORMULA SPORT

A base degli 8 aminoacidi essenziali nel loro rapporto ottimale, magnesio, vitamine del gruppo B e Powergrape® (antiossidante).

Il corretto apporto aminoacidico è utile per:

- Massimizza la forza, la resistenza e la massa muscolare
- Accelera il recupero sia dopo gli allenamenti che dopo le competizioni.
- Assorbito in pochi minuti e non sovraccarica fegato e reni

Il momento ideale per l'assunzione di Guna-minoformula sport è



mezz'ora prima dell'esercizio fisico se l'obiettivo è la ricerca di una miglior performance, oppure immediatamente dopo per facilitare il ristoro ed il recupero muscolare.

## VITFORMULA AGEROLA

Con succo del frutto di Acerola, che ha un'azione di sostegno, ricostituente e antiossidante, Inositolo, 13 Vitamine e 9 Minerali. L'apporto tramite l'alimentazione di vitamine e minerali è importante per ridurre stanchezza e affaticamento contrastare lo stress ossidativo mantenere efficiente la funzione muscolare. Entrambi gli integratori alimentari sono senza ingredienti di origine animale e privi di glutine.



Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Per informazioni più dettagliate visita il sito [Gunasport.it](http://Gunasport.it)



#### CRAZY IDEA

**1. PANTALONE DONNA AFTER**, MORBIDO, COMODO E CONFORTEVOLE PER LE ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA E PER IL TEMPO LIBERO, HA UN BEL FASCIONE ELASTICO IN VITA.

**2. T-SHIRT IONIC MAGLIETTA DONNA**, DA TREKKING CREATA IN FRESCA MICROFIBRA CON TRATTAMENTO SCAFÉ ANTIODORE.

#### MONTURA

**3. GILET WIND REVOLUTION** CON TESSUTO IN POLIESTERE ELASTICIZZATO CON COSTRUZIONE IBRIDA A DOPPIA TRAMA, SOFTSHELL E TRATTAMENTO DWR. È MOLTO COMODO E LEGGERO

# UNO ZAINO DEVE ESSERE INDOSSATO, NON TRASPORTATO

Possiamo riassumere il nostro messaggio in una sola frase: "Non scegliere il tuo zaino allo stesso modo in cui sceglieresti una t-shirt, sceglilo come se fosse un paio di scarpe".

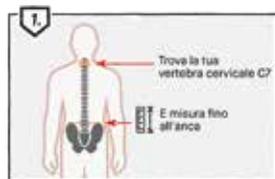


Uno zaino con una buona portabilità ti permette di restare comodo e di usare meno energie durante un'escursione.

Ti permette inoltre di utilizzarlo in modo corretto e di riempirlo fino alla sua capacità massima. Entrambi questi aspetti ti aiutano ad ottenere prestazioni ottimali e a goderti non solo lo zaino ma anche l'esperienza del tuo viaggio — quello che desideriamo per tutti i nostri clienti.

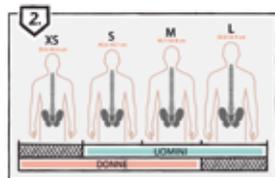
## 1° STEP: PRENDI LE MISURE DELLA TUA SCHIENA DALLA VERTEBRA CERVICALE C7 FINO ALL'ANCA

Prendi un metro. Inclina la testa in avanti per trovare più facilmente la sporgenza alla base del collo. Questa è la tua vertebra cervicale C7, il punto di partenza per la misurazione. Solleva la testa e srotola il misuratore lungo la schiena, fino al centro della colonna vertebrale che si allinea al punto più alto dell'osso dell'anca. Questa misura ti sarà utile nella scelta del tuo zaino.



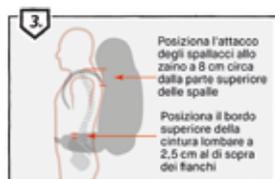
## 2° STEP: SCEGLI IL TUO ZAINO!

Una volta che conosci la lunghezza della tua schiena, puoi scoprire quale taglia di un qualsiasi zaino Gregory sia più giusta per te. Ricorda che tutti gli zaini Gregory sono ridimensionati indipendentemente dal fatto che siano unisex, uomo o donna, quindi una taglia M è uguale sia per quelli unisex, per quelli da uomo e per quelli da donna.



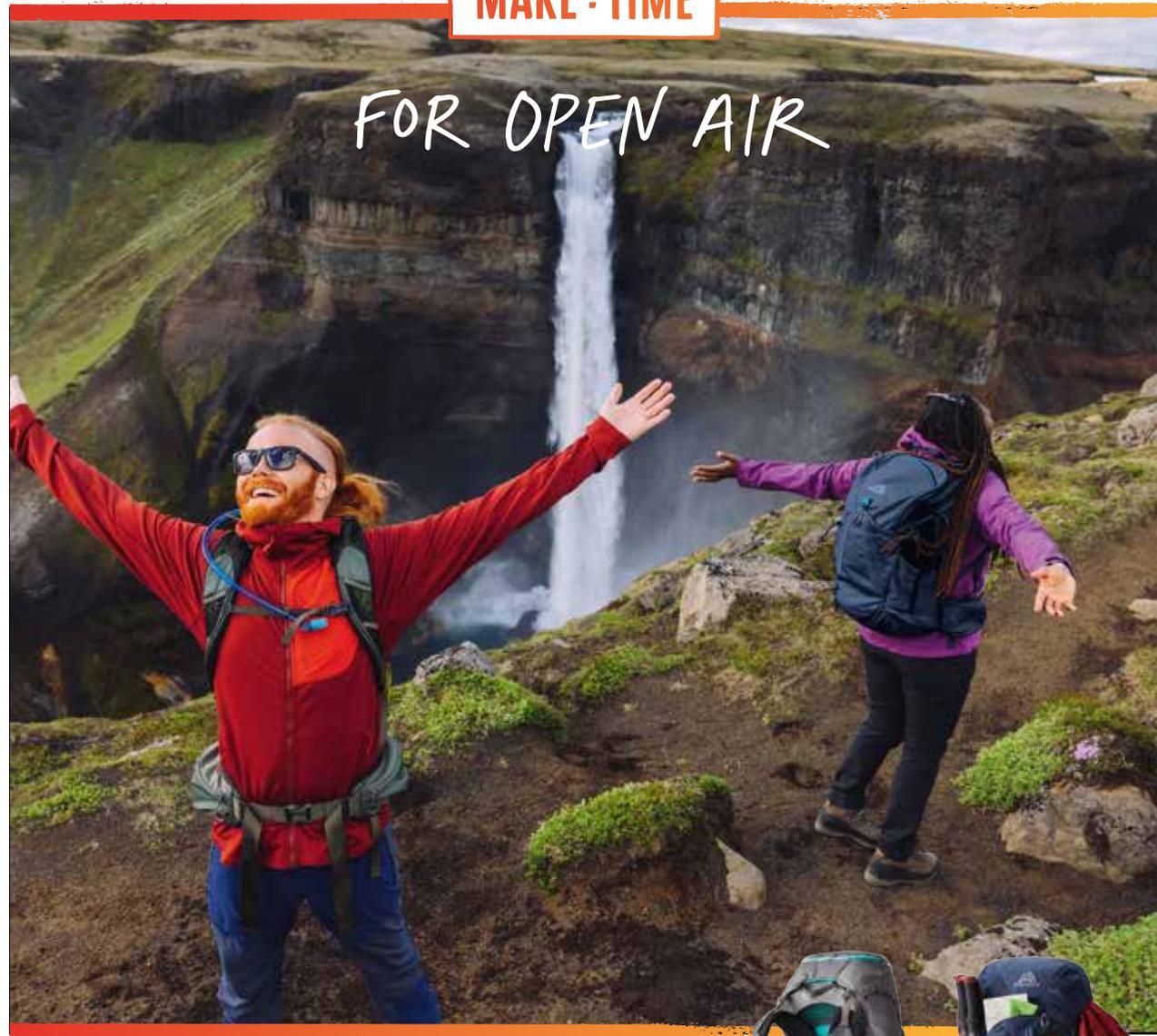
## 3° STEP: PROVA LO ZAINO

Consigliamo sempre di provare lo zaino con un carico compreso tra i 4 e i 9 kg. Assicurati che il bordo superiore della cintura lombare si trovi a circa 2,5 cm sopra i fianchi. Gli spillacci devono invece avvolgere dolcemente le spalle e devono iniziare ad avvolgere la schiena a circa 8 cm sotto la parte superiore delle spalle. Se gli spillacci partono da meno di 8 cm, significa che hai bisogno di una taglia più grande.



MAKE:TIME

FOR OPEN AIR



[www.gregorypacks.com](http://www.gregorypacks.com)

MAKE TIME WITH THE ZULU & JADE

Hit the open road, breathe in the fresh air, and explore the unexplored. With the ventilated, dynamic FreeFloat suspension, the Zulu and Jade have your back for every mile, so you can focus on



# Gunaminoformula sport

L'ideale rapporto tra gli  
**8 Aminoacidi  
essenziali**

con **Magnesio**,  
**Vitamine del gruppo B**  
e **powergrape**

Viene **assorbito** in pochi minuti  
e **produce minime scorie azotate**

Massimizza la **forza**,  
la **resistenza** e  
la **massa muscolare**

Accelera il **recupero** sia  
dopo gli allenamenti che  
dopo le competizioni

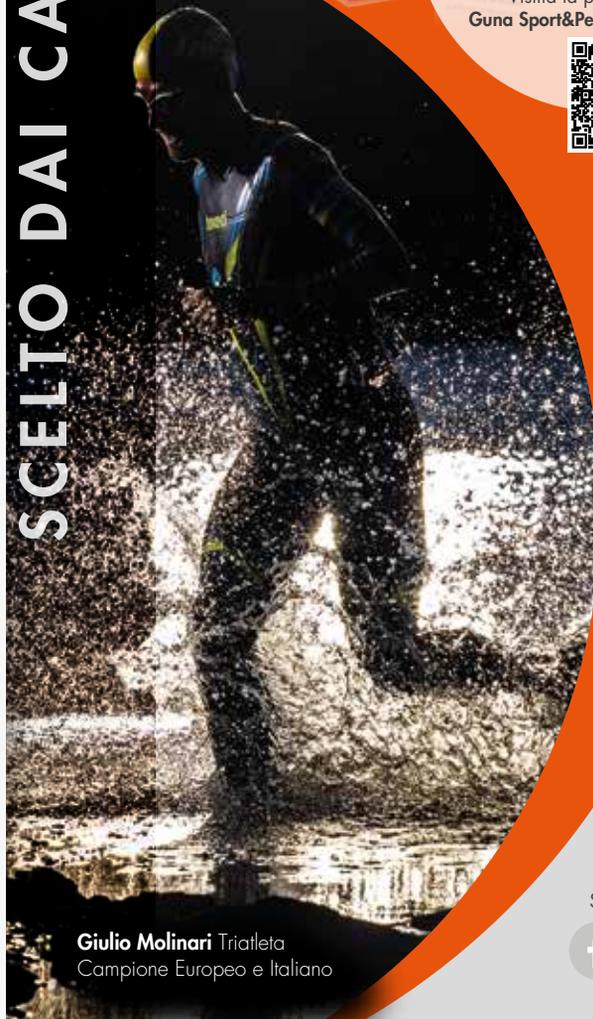
Il momento ideale per l'assunzione  
di **Gunaminoformula sport**  
è mezz'ora prima dell'esercizio fisico  
se l'obiettivo è la ricerca di una  
miglior performance, oppure  
immediatamente dopo per facilitare  
il ristoro ed il recupero muscolare

Leggere le avvertenze prima dell'uso.  
Gli integratori non vanno intesi come sostituti  
di una dieta variata ed equilibrata e di  
uno stile di vita sano.

  
nutraceutica fisiologica

Guna S.p.a. • Milano  
gunasport.it

SCELTO DAI CAMPIONI



Visita la pagina web  
Guna Sport&Performance:



Seguici su:



**Giulio Molinari** Triatleta  
Campione Europeo e Italiano