

ning di sopravvivenza "ragionato" che ti aiuti, passo dopo passo, ad arrivare in forma psicologica e fisica alle feste (e oltre).

PRIMA SETTIMANA DI DICEMBRE:

inizia ad allenare le buone abitudini antiaccumulo

Siamo a dicembre e scarseggiano le occasioni per fare movimento e stare open air, esposte alla luce naturale, che è il trucco numero uno per bruciare meglio le calorie e per stimolare gli ormoni della forma e del buonumore, come serotonina, dopamina, adrenalina. Ma puoi in parte ovviare sia esponendoti almeno 20 minuti al giorno alla luce solare con il viso e le braccia un po' scoperte, per favorire la sintesi di vitamina D, sia stimolando il cosiddetto grasso bruno. «È un tessuto adiposo tipico degli animali che vanno in letargo in inverno e dei neonati nel genere umano. Per molti anni si è creduto che scomparisse con la crescita, finché si è scoperto che anche gli adulti, soprattutto i più magri, ne hanno una riserva. Essendo un tessuto termogenico, più ne accumuli più bruci calorie a garanzia di un corpo più snello e sano», spiega Angelo Bianco, medico termalista, nefrologo e specialista in Scienza dell'Alimentazione ad Abano Terme (PD). Oltretutto bastano semplici accorgimenti per aumentare per quanto possibile le "scorte" di grasso bruno nel tuo corpo: evitare gli ambienti surriscaldati e favorire il buon riposo, perché questo "bruciagrassi" viene sintetizzato soprattutto al freddo e di notte. «L'ideale è dormire con il termostato posizionato massimo sui 18 gradi e curare eventuali problemi d'insonnia. Un'ottima idea è anche consumare i pasti in ambienti mai troppo riscaldati: occhio dunque al termostato anche in sala da pranzo quando mangi», suggerisce Bianco. Un'altra astuzia è inserire sempre nei menu una porzione di cibi con un buon contenuto di vitamina A, in particolare fegato, uova, latte e derivati (burro e formaggio) e vegetali di colore rosso, giallo e arancio. Un recente studio dell'Università di Vienna, pubblicato sulla rivista

scientifico *Molecular Metabolism*, ha infatti scoperto che proprio la vitamina A facilita, con l'aiuto delle basse temperature, la conversione del grasso bianco (quello più diffuso nel corpo e che accumula calorie) in tessuto adiposo bruno, con benefiche ricadute sulla silhouette. Ma, grasso bruno a parte, ci sono altri semplici step utili per ridurre l'apporto di calorie da iniziare proprio ora, che mancano ancora diversi giorni a Natale. A colazione, sostituisci il succo d'arancia con il frutto intero: è poco calorico (35 kcal/100 g), sazia di più e apporta tante fibre che aiutano ad assorbire meglio i nutrienti, anche quelli di biscotti, latte o yogurt. Per rompere il digiuno a metà mattina, preferisci gli stuzzichini energizzanti ma non elaborati: per esempio, frutta disidratata che apporta buone dosi di potassio, magnesio e altri minerali "calmanti" e antistress. Perfetti anche ananas e fichi, che contengono serotonina (così ne guadagna pure il buonumore).

SECONDA SETTIMANA: *continua a contenerti a tavola e imposta una "happy diet"*

Per non appesantirti troppo, continua l'opera di contenimento delle calorie. Da oggi fino all'Epifania e oltre, come prima portata mangia una fantasia di frutta (melagrana, castagne, cachi, ananas, uva, frutti di bosco) o un'insalata mista (lattuga, rucola, cicoria, valeriana, ravanelli, carote). «Essendo ricche di fibre, verdura e frutta riempiono lo stomaco, apportando anche tanti minerali e vitamine antiox», sottolinea Bianco. Se sei stanca della solita lattuga, preferisci qualche ortaggio di stagione salvalinea, come il cardo (solo 10 calorie per etto). «Oltre a essere leggerissimo, il cardo è particolarmente ricco di sostanze stimolanti la digestione e di acqua, dunque è utile per favorire il drenaggio delle tossine», fa notare Bianco. Non trascurare anche tutta la pletera di cibi che hanno un effetto tiramisù sull'umore, perché lo stress da feste incalza (insieme ai distanziamenti, che deprimonano) e occorre mirare i menu quotidiani anche per costruire una vera e propria "happy diet". Punto primo: fai incetta di triptofano, ►

ANTISTRESS

Respirazione tibetana

La respirazione profonda è un potentissimo sedativo dello stress anche SOS: la migliore ossigenazione "aiuta" la chimica cerebrale, agendo positivamente anche a livello psichico ed emotivo. Una tecnica semplice e molto efficace è l'antica respirazione quadrata tibetana, che si basa essenzialmente sul mantenere per lo stesso lasso di tempo ispirazione, espirazione e le due pause interposte. In pratica:

1. Esegui un'inspirazione completa, della durata di tre battiti.
2. Trattieni il respiro per altri tre battiti e poi espira, sempre per tre battiti.
3. Per i successivi tre battiti, rimani in una situazione di "vuoto".
4. Inspira nuovamente e ripeti la sequenza una decina di volte.

BUONE PRATICHE

Gesti a caso di altruismo

Solidarietà e gesti altruistici sono potenti antistress capaci di allungare la vita. E una recentissima ricerca dell'American Psychological Association rivela che sono i gesti di solidarietà estemporanei a produrre i maggiori benefici. Lo studio dimostra per esempio come aiutare il vicino a portare le buste della spesa a casa (con mascherine e distanza di 1-2 metri) scateni un effetto benefico, di gioia e appagamento, superiore rispetto a un appuntamento già programmato, come le due ore classiche di volontariato, che nel lungo periodo, diventando routine, perdono in parte la loro positiva ricaduta.