

## La cellulite si batte a cena

*I consigli degli endocrinologi*

La pelle a buccia d'arancia è un nemico dichiarato? Allora bisogna fare la massima attenzione agli alimenti che si ingurgitano negli orari serali. Imputata numero uno è la cena, ma anche i dopo cena sono ad altissimo rischio: spesso il pasto serale è il principale (se non addirittura l'unico) della giornata e nel corso della serata sono molteplici le tentazioni a base di pasticcini, superalcolici e stravizi vari. Queste abitudini alimentari sbagliate sono responsabili dell'accumulo di odiosi rotolini di ciccia anche quando l'ago della bilancia resta stabile o cresce di poco.



L'allarme viene dal Centro romano di endocrinologia estetica per la cura della cellulite e delle adiposità localizzate, presso il quale sono state intervistate 12.300 donne. I risultati sono significativi: il 60% di loro segue un regime alimentare errato, soprattutto per quanto riguarda la cena e il dopo cena. I dati, presentati a Genova al 54esimo congresso nazionale della Società italiana di chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica, parlano chiaro: sotto accusa le quantità eccessive di carboidrati e zuccheri semplici (pizza, dolci, cioccolata), in grado di far comparire la cellulite anche quando il peso si mantiene stabile.

Per correre ai rimedi **Marco Gasparotti**, docente di chirurgia estetica all'Università di Roma Tor Vergata, e **Antonio Stamegna**, endocrinologo all'università La Sapienza di Roma, hanno messo a punto la "cena anticellulite".

1 - Innanzi tutto, evitare le soste in rosticceria tornando a casa, non acquistare pizza a taglio da riscaldare nel forno, né prosciutto, affettati e formaggi da mettere in tavola nel caso in cui non si abbia il tempo di cucinare. In questi casi è meglio una vera pizza, possibilmente cotta nel forno a legna.

2 - Saltare i pasti non fa calare la cellulite. Se il nostro stile di vita ci porta spesso a cena fuori, approfittare delle occasioni in cui si può consumare un pasto frugale. Consumare le proteine prima dei carboidrati: aiuta poi a stimolare il consumo dei grassi mediato dal glucagone. Questo rallenta la digestione: il tempo di svuotamento gastrico è più lento infatti per le proteine che per i carboidrati, e questo rallenta anche l'assorbimento dei carboidrati e stabilizza la glicemia. Meglio consumare la pasta e il riso al dente perché l'indice glicemico in questo caso è più basso.

3 - Dopo le 19.00 limitare o evitare di mangiare amido e zuccheri. A cena è dunque preferibile evitare le verdure che contengono amido, come grano e piselli, e preferire quelle a basso indice glicemico come asparagi, broccoli, o fagiolini verdi. Per aumentare la velocità di consumo dei grassi mangiare in abbondanza frutta e verdura e fare assoluta attenzione ai dolci: mangiati prima di andare a letto, e più in generale nelle due ore che precedono il sonno, fanno aumentare i livelli di glicemia nel sangue. Quando si esce dall'ufficio, invece di fare la merenda alle 18.00 o di spiluccare in attesa della cena, sarebbe più utile per il metabolismo anticipare il pasto a quell'ora.

4 - Infine, dopo aver cenato è meglio uscire invece di sedersi in poltrona: in questo modo si brucia una buona quantità delle calorie assunte e il metabolismo, stimolato dalla passeggiata, continuerebbe a bruciare il grasso nel corso della notte. Il fatto di svegliarsi al mattino con un buon appetito è il segnale che durante la notte sono state smaltite le energie di deposito e soprattutto i grassi. E ricordiamo che le calorie in eccesso si possono anche bruciare sotto le lenzuola con il sesso. Spiegano i medici: "Solo con un rapporto sessuale si arrivano a bruciare più di 500 calorie (in alcuni casi anche 1.000) e si stimolano ghiandole che producono ormoni che attivano il metabolismo".

5 - E se la sera non si è riusciti a resistere a qualche peccato di gola si può seguire la "dieta del giorno dopo", assumendo molti liquidi dalla colazione, ad esempio a base di frutta e/o succhi diluiti, fino al pranzo. "Si può poi scegliere di sostituire questo pasto con frutta a piacere e con 5 grammi di aminoacidi (in vendita nelle farmacie), da ripetere anche a merenda. Per cena una minestrina. Starete subito più sgonfie - garantiscono i medici - e avrete perso tutto o in buona parte le calorie in eccesso della sera precedente".



### GLI ALTRI ARTICOLI

[A Natale mi regali la liposuzione?](#)

### VAI A:

[TgMagazine Homepage](#)

[IN PRIMO PIANO](#)

[VIDEO](#)

[FOTOGALLERY](#)

[GRAFICHE](#)

[Prima Pagina](#)

[Cronaca](#)

[Politica](#)

[Mondo](#)

[Economia](#)

[Sport](#)

[Spettacolo](#)

[Televisione](#)

[Gossip](#)

[TgMagazine](#)

[TgTech](#)

[Auto & Moto](#)

[Libri](#)

[Sociale](#)

[Photogallery](#)

[Grafiche](#)

[MULTIMEDIA](#)

[TG WEB](#)

[I nostri video](#)

[SMS TGCOM](#)

[MMS TGCOM](#)

[il tuo Tgcom](#)

[R101](#)

[SPECIALI](#)

[Traffico](#)

[Meteo](#)

[Oroscopo](#)

[Sondaggi](#)

[Campus Multimedia](#)

[Borsa Lavoro](#)

[Nonsolomoda](#)

[Calciomercato](#)

[Motori](#)

[Champions League](#)

[Diete](#)

[Calendari](#)

[Medicina](#)

[Mostre](#)

[Vacanze](#)

[Videogiochi](#)

[Shopping](#)