

CONSIGLI PER RIMETTERSI IN FORMA

## STARE BENE DOPO LE VACANZE

## Bye bye mare, si torna al lavoro

Danilo Bascucci, personal trainer: «Evitiamo le comodità, parcheggiamo l'auto lontano»

Wilmer Zangherati, naturopata: «Dedichiamo delle "coccole" al nostro organismo»

di Cecilia Gamberini

**RIMINI.** Si è ormai giunti agli sgoccioli della stagione estiva, momento in cui ci si rilassa e l'allenamento viene messo in secondo piano, dedicandosi di più al relax e al divertimento. Così, a volte, un

po' appesantiti dai numerosi aperitivi organizzati sulla spiaggia e dalle serate in cui viene rimandato il momento del riposo, si arriva a fine agosto un po' stanchi e fuori forma.

Per questo abbiamo chiesto un parere a **Danilo Bascucci**, personal trainer che vive lo sport come stile di vita. Da oltre 20 anni il fitness è diventato la sua professione e opera principalmente a Rimini, Riccione e San Marino. Al suo attivo vanta l'apertura di tre centri fitness e benessere, nel suo curriculum ci sono oltre 60 corsi di formazione tecnica, con una specializzazione nel dimagrimento.

«Dopo l'estate, per riabituarlo il corpo a lavorare in palestra, è necessario del tempo per poi aumentare la frequenza gradualmente, meglio se sotto la supervisione di un personal trainer» spiega Danilo.

**Quali consigli darebbe a una persona che decidesse di iniziare un percorso di dimagrimento?**

«Innanzitutto vorrei sottolineare la differenza che esiste tra la perdita di peso e il dimagrimento. La prima può derivare principalmente da una perdita di liquidi. Il dimagrimento invece è legato alla perdita di grasso, ma non di massa muscolare, che anzi il personal trainer punta a potenziare. Uno strumento per rendersi realmente conto se si è dimagriti oppure no, non è la bilancia, ma lo specchio o la riduzione di una taglia. Culturalmente, siamo abituati a pensare al dimagrimento come una conseguenza di una restrizione alimentare volgarmente definita dieta, mentre in realtà la dieta non è altro che un modo più equilibrato di mangiare. Il dimagrimento si ottiene aumentando il metabolismo basale, cioè la quantità di calorie necessarie per mantenere in vita un corpo».

**Che ruolo gioca l'alimentazione associata all'esercizio fisico?**

«In una persona normale, che non presenta del disagio alimentare, è sufficiente mangiare tutti i cibi in porzioni moderate, facendo attenzione agli zuccheri e ai grassi. Nell'arco della settimana è necessario variare tipologie di proteine, approfittare sempre di frutta e verdure di stagione, cercando

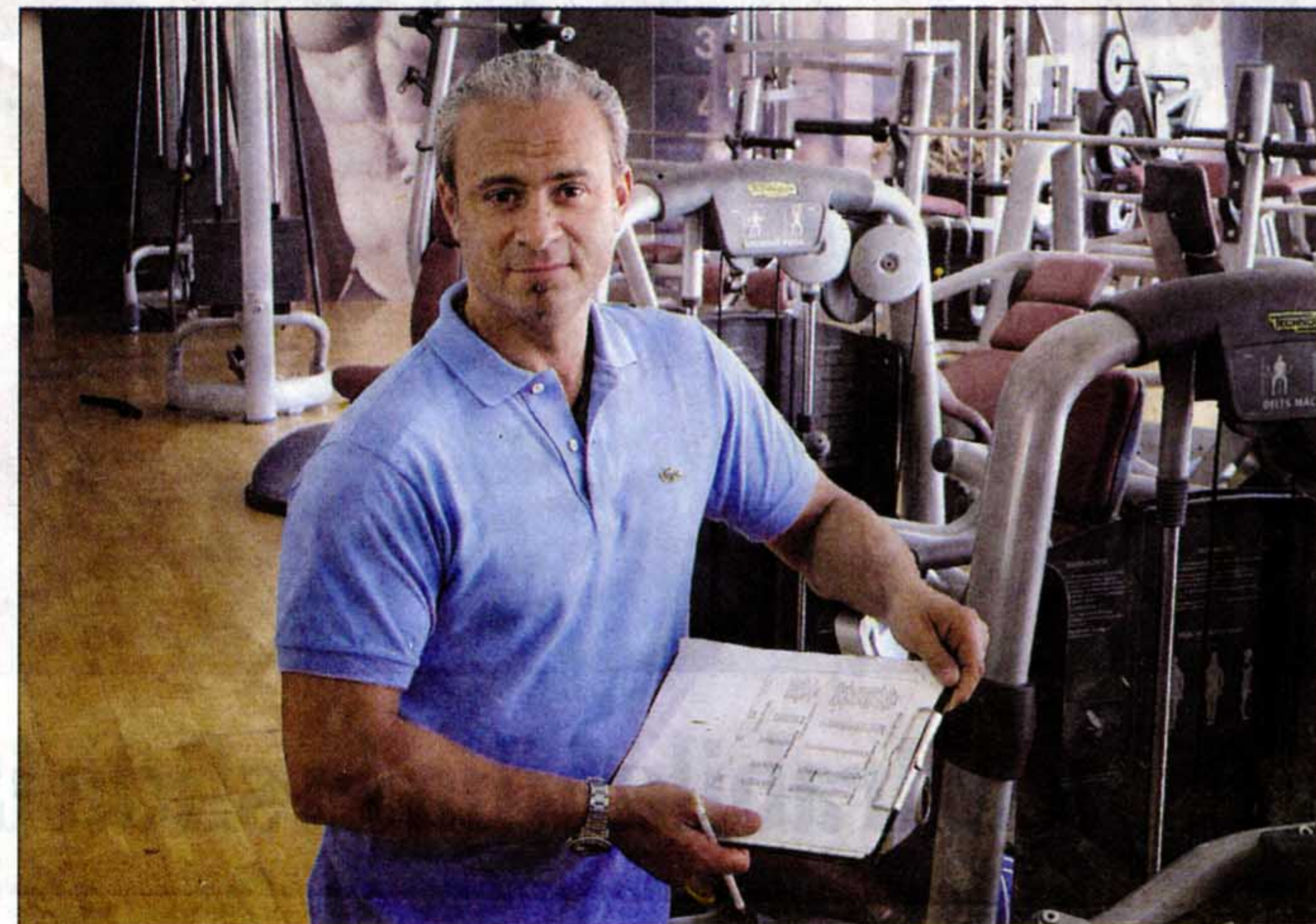
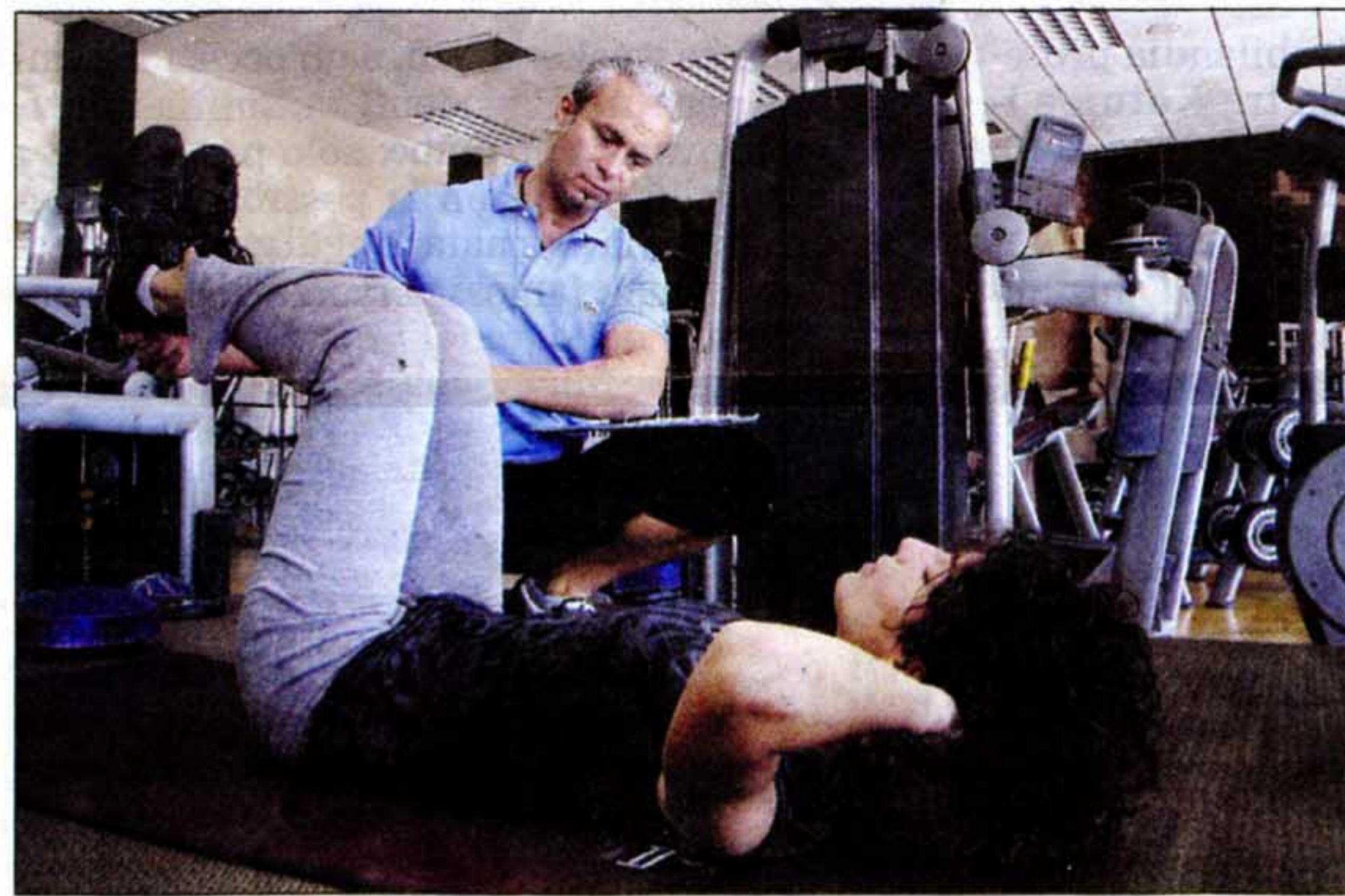


di non esagerare nell'apporto di calorie giornaliere. Infatti, non è importante quante calorie vengono introdotte, ma quante ne vengono consumate, e l'attività fisica, oltre a dare dei benefici psicologici, aiuta il corpo a mantenersi in forma».

**Quali esercizi consiglierebbe, in generale, per mantenersi in forma?**

«Gli esercizi che consiglierevo sono quelli legati all'allungamento dei muscoli come lo stretching al momento del risveglio, anche per combattere lo

«Dopo l'estate, per riabituarlo il corpo a lavorare in palestra, è necessario del tempo per poi aumentare la frequenza gradualmente, meglio se sotto la supervisione di professionisti»



Sopra e a sinistra Danilo Bascucci al lavoro alla palestra Mantra di Viserba (Foto Diego Gasperoni) In basso: due momenti di vacanza al mare

«Per chi ha vissuto le ferie intensamente, confondendo il giorno con la notte, è utile assumere manganese-cobalto recuperando un sonno ristoratore. Per quanto riguarda il disagio creato dalla sindrome da rientro, sono utili integratori a base di piante»



casione per mantenersi in movimento».

(Info: [www.personaltrainerimini.it](http://www.personaltrainerimini.it))

Anche la natura ci aiuta a stare meglio dopo l'estate. Esistono integratori a base di estratti vegetali e approvati dal ministero

della Salute che «hanno lo scopo di promuovere un'azione salutistica sull'individuo, cioè ottimizzare la naturale fisiologia dei diversi apparati», come spiega il dottor Wilmer Zangherati, naturopata di Urbino. Più

volte ospite nel programma di Licia Colò *Alle falde del Kilimangiaro*, con la sua professione cerca di ottimizzare il benessere generale della persona.

**Quale suggerimento darebbe a una persona che vuole eliminare la pesantezza acquisita coi numerosi stravizi delle vacanze?**

«Dopo aver sovraccaricato il fegato con alcol e cibi grassi, è necessario dedicargli delle "coccole". Potrei consigliare un integratore a base di cardo mariano o desmodium, da prendere per un periodo di circa un mese».

**E per coloro che hanno acquisito dei ritmi di vita sregolati?**

«Per chi ha vissuto le ferie intensamente, confondendo il giorno con la notte, è utile assumere tre o quattro volte la settimana manganese-cobalto, per due o tre settimane, recuperando un sonno ristoratore. Per quanto riguarda il disagio creato dalla sindrome da rientro, sono utili integratori a base di piante come la melissa o l'iperico».

**Per quanto riguarda la cura della pelle?**

«Dopo che la pelle ha subito l'aggressione estiva dei raggi ultravioletti, si può agire in due direzioni, per via interna e per via esterna. Nel primo caso, bisogna supportare l'organismo con un integratore vitaminico a base di ingredienti naturali come le perle di olio di carota o perle di olio al germe di grano o capsule di vitamina C e bioflavonoidi. Per quanto riguarda l'aiuto esterno alla pelle, consiglierevo degli oli vegetali in grado di stimolare il processo di autorigenerazione: l'olio di jojoba e l'olio di Argan».