

I segreti
per un corpo
in forma e sano,
più a lungo...



Figurella[®]

CAMPAGNA DI PREVENZIONE IN COLLABORAZIONE CON OCTOPUS

I segreti per un corpo in forma e sano
più a lungo

Testi © Prof. Vincenzo Soresi,
Dr.ssa Francesca Noli, esperti Figurella
Progetto grafico © Firstline Milano 2007

Tutti i diritti di proprietà artistica e
letteraria riservati.
Nessuna parte di questo folder può
essere riprodotta o trasmessa in
qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo
senza il consenso scritto degli Autori e
di Firstline Milano Srl.

Stampato nel mese di ottobre 2007
presso Eurograf (Correggio – RE)



Conosci il valore
del tuo **bilancio
ossidativo?**

Prof. Vincenzo Soresi

Pneumologo – Oncologo

LO STRESS OSSIDATIVO

Da molti anni mi occupo della cura e della prevenzione dei danni biologici e delle malattie correlate al fumo di sigaretta. È ormai noto che il fumo di sigaretta comporti l'invecchiamento della cute e in generale di tutti i tessuti del nostro corpo. La ragione è fondamentalmente una: il fumo di sigaretta aumenta la produzione di **radicali liberi** dell'ossigeno.

È infatti importante, per i fumatori in particolare, ma in realtà per tutti, mantenere attentamente sotto controllo il livello dei radicali liberi presenti nell'organismo, poiché una loro presenza eccessiva causa la distruzione dei tessuti e di conseguenza l'invecchiamento precoce.

L'organismo, infatti, utilizza le riserve di antiossidanti per far fronte alla presenza dei radicali liberi nel sangue, ma quanto più questi aumentano tanto è minore la capacità degli antiossidanti di combatterli.

I radicali liberi vengono ad oggi considerati uno dei **principali nemici** poiché sono una delle componenti delle principali patologie cronico-degenerative.

In giusta dose, in realtà, i radicali svolgono molte funzioni fondamentali e la loro presenza attiva un efficace sistema di difesa da parte dell'organismo che produce tutto quello che è necessario per neutralizzarli. Perciò una modica quantità di radicali liberi è indispensabile per un buon funzionamento del nostro corpo poiché stimola reazioni utili svolgendo un importante ruolo fisiologico nel bilancio energetico, alcuni radicali inoltre – come il superossido e l'ossido nitrico – fungono da messaggeri cellulari. Un eccesso, però, fa andare il nostro sistema in tilt lasciando spazio solo agli effetti nocivi.

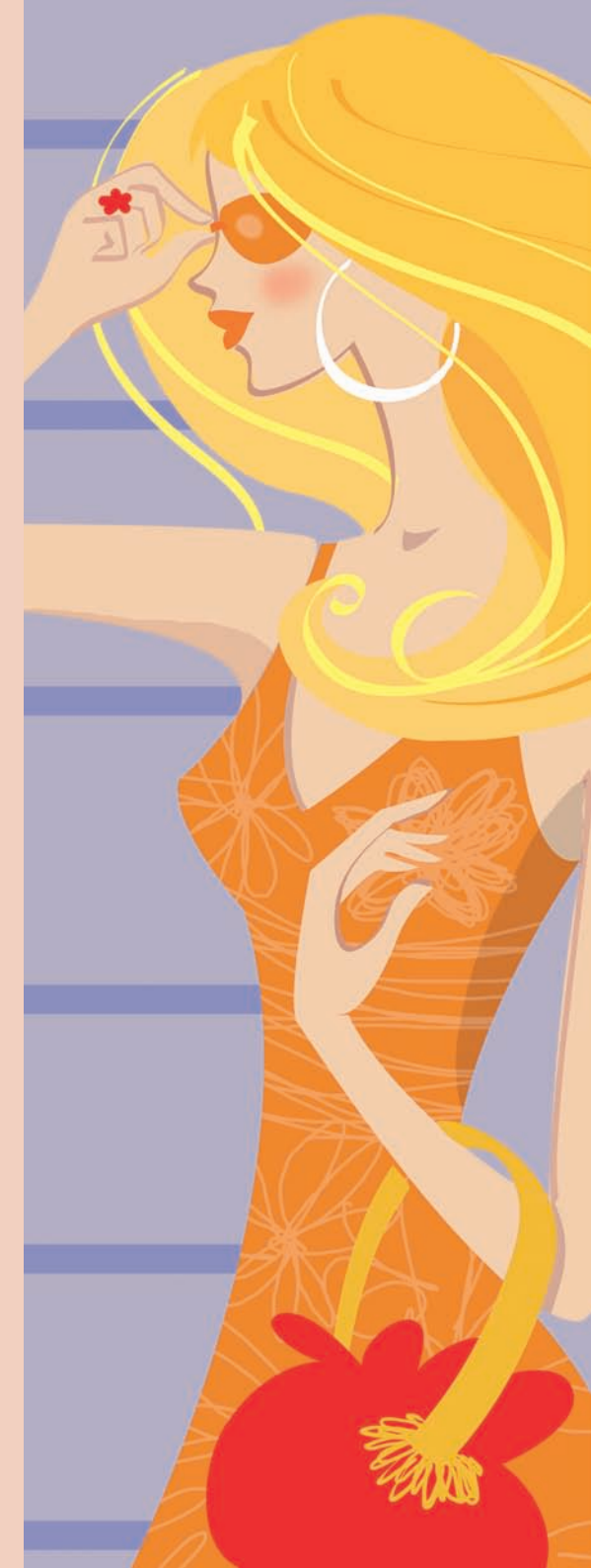
Nell'organismo sano sono diversi i processi che generano ROS. I più importanti sono quelli relativi al trasporto di elettroni a livello dei mitocondri (catena respiratoria) ed alle risposte del sistema immunitario.

È importante ricordare che i radicali liberi sono implicati in molte malattie associate al processo di invecchiamento, e soprattutto vengono prodotti in concentrazione superiore durante situazioni di stress psico-fisico, così come nelle persone in sovrappeso e negli obesi. Perciò maggiori sono le condizioni di stress a cui siamo sottoposti, peggiori sono le abitudini alimentari da noi perseguite, maggiori saranno i danni causati nel nostro corpo dallo **stress ossidativo**.

La prevenzione

Effettuare una valutazione del proprio **Bilancio Ossidativo** è perciò importante per mantenere sotto controllo la salute del proprio corpo, per agire in modo preventivo nei confronti di malattie quali l'infarto, l'ictus, il cancro, il diabete...

Ad oggi lo stress ossidativo non ha ancora trovato una soddisfacente collocazione nella prassi medica e sono in effetti pochi i Laboratori attrezzati per questo tipo di ricerca.





La valutazione del proprio Bilancio Ossidativo è però importante in quando permette di valutare il livello dei radicali liberi presenti nel nostro sangue. Questa valutazione viene definita ROS (radicali liberi dell'ossigeno) e viene effettuata attraverso un test chiamato **d. Roms** test.

I fumatori, i soggetti in sovrappeso, gli obesi, le persone che fanno poco esercizio fisico e chi fa un uso eccessivo di alcolici, presentano valori del test elevati.

Recentemente, inoltre, è stato validato in clinica un altro interessante test noto come **BAP** test, il quale fornisce un'analisi della concentrazione nel sangue di una serie di antiossidanti, quali l'acido urico, la bilirubina, l'acido ascorbico, i tocoferoli, etc. In pratica, il BAP test è in grado di fornire una fotografia degli antiossidanti presenti nel nostro corpo e di comprendere perciò se la capacità antiossidante del nostro sangue sia o meno nella norma. In questo modo, è possibile capire come sono organizzate le nostre difese nei confronti dei radicali liberi.

Uno stile di vita sano, uno stile alimentare corretto e un'attività fisica moderata, così come il normo peso, sono tutte costanti che contribuiscono a mantenere alto il valore del BAP test e normale il valore dei d.Roms. D'altra parte, recenti studi hanno confermato l'ipotesi, già nota, che la limitazione delle calorie, nei soggetti adulti, faccia vivere più a lungo. Ad esempio, le osservazioni condotte su membri della *Calorie Restriction Society* che si sono volontariamente sottoposti ad un regime alimentare ipocalorico per 6 anni, mostrano – oltre ad una riduzione della pressione sistolica e diastolica e al miglioramento dei livelli di colesterolo e trigliceridi – una riduzione dei radicali liberi presenti nell'ossigeno.

Anche se non è ancora certo che una restrizione calorica nell'uomo porti ad una maggiore longevità, è comunque acquisito che, in età avanzata, un ridotto apporto calorico, associato ad uno stile di vita non sedentario, favorisca il mantenimento di uno stato di salute ottimale.



L'importanza di
un'alimentazione
corretta



Dr.ssa Francesca Noli

Biologo Nutrizionista

Spec. in Scienza Alimentare e Igiene

Giornalista Pubblicista

Per prevenire l'insorgere di malattie causate dall'ossidazione dei tessuti e pensando al nostro benessere, è importante che il nostro regime alimentare sia ben equilibrato e soprattutto vario nelle scelte. Un'alimentazione ricca di **antiossidanti naturali**, infatti, aiuta con naturalezza a mantenere sotto controllo il livello dei radicali liberi presenti nel sangue e a prevenire, di conseguenza, le principali patologie cronico-degenerative.

Il nostro regime alimentare dovrà perciò prevedere un buon apporto di frutta e ortaggi freschi, legumi e cereali (soprattutto integrali), una corretta quantità di olio extravergine d'oliva ed eventualmente un bicchiere di vino di qualità.

Queste direttive sono evidenziate anche in importanti pubblicazioni a livello nazionale e internazionale, come le *Linee Guida per una sana alimentazione italiana* del 2003 e le *Dietary Guidelines for Americans* del 2005, che sottolineano l'importanza di limitare l'apporto di grassi, zuccheri, dolci e bevande zuccherate, sale e alcol e incoraggiano invece il consumo di cereali, legumi, ortaggi e frutta, poiché forniscono fibre e nutrienti importanti al nostro organismo. In particolare frutta e ortaggi contengono sostanze ad azione protettiva.

Fin dal 1996 l'*American Cancer Society* si è attivata per una campagna di sensibilizzazione, rivolta soprattutto ai giovani, per incrementare il consumo di frutta e verdura. La campagna *Eat 5 to 9 a day for better health* – mangia tra le 5 e le 9 porzioni di frutta e verdura ogni giorno – ha proprio l'obiettivo di aumentare la consapevolezza dell'importanza di consumare una discreta quantità di questi alimenti ogni giorno, oltre che fornire ai consumatori delle informazioni specifiche per prevedere questi alimenti all'interno della propria alimentazione.

Ecco allora qualche consiglio per aumentare il consumo di frutta e verdura

- Acquistate frutta e verdura fresca, almeno 2-3 volte alla settimana. Tenete in casa verdure in scatola senza sale aggiunto, verdure e minestrone surgelati e succhi al 100% di frutta, in modo da averli sempre disponibili.
- In alternativa al singolo frutto, potete preparare della macedonia da consumare anche come merenda.
- Le verdure possono essere utilizzate come condimento per i primi piatti a base di pasta o riso. Molte sono le ricette gustose come risotto o pasta con melanzane, pomodorini, zucchine, carciofi, asparagi, zucca, etc.
- Molte preparazioni, come minestre, pizza, carni e frittate possono prevedere un consistente apporto di verdure.
- Frutta e verdura sono un perfetto rompidigiuno e possono essere preparate già lavate e tagliate a pezzetti, pronte all'occorrenza.
- Se non avete tempo per preparare una spremuta fresca, scegliete i succhi refrigerati di frutta al 100% di frutta senza zucchero aggiunto.
- Quando si è a pranzo o a cena fuori casa, si tende generalmente a mangiare di più. Invece di mangiucchiare pane in attesa del piatto caldo, fatevi portare un'insalata (negli Stati Uniti molti ristoranti la offrono inclusa nel prezzo del piatto principale).

Quanto?

Le *Linee Guida per una sana alimentazione italiana* del 2003 suggeriscono di consumare 2 porzioni di ortaggi e 3 di frutta per chi ha un fabbisogno di 1700 kcal (bambini oltre i 6 anni, donne anziane sedentarie) e 2100 kcal (adolescenti femmine, donne adulte non sedentarie o uomini adulti sedentari). Per chi ha un fabbisogno di 2600 kcal (adolescenti maschi, uomini adulti non sedentari) 4 porzioni di ortaggi e 3 di frutta.

Come riferimento, una porzione di verdure equivale a 50 g di insalata o 250 g di ortaggi (1 finocchio/2 carciofi), mentre una porzione di frutta equivale a 1 frutto medio (arance, mele) o 2 frutti piccoli (albicocche, mandarini).

Quando?

Tutte le occasioni possono essere buone: una spremuta o 1 frutto fresco per completare la prima colazione, verdure (come sughi, contorni, minestre...) e frutta (intera, come macedonia) a pranzo e a cena, frutta e verdure come snack rompidigiuno.

Perché?

Frutta e verdura sono estremamente importanti nella nostra alimentazione perché sono ricchi di acqua – la frutta contiene mediamente circa l'80% di acqua, mentre la verdura oltre il 90%, e contribuiscono perciò a soddisfare il nostro fabbisogno quotidiano. Sono fonte di **vitamine** – kiwi, fragole, ribes, agrumi, peperoni, spinaci, cavoli e cavolfiori sono ricchi di vitamina C; carote, albicocche, ortaggi a foglia verde contengono betacarotene, che viene poi convertito in vitamina A. Sono ricchi di **minerali** – finocchi, cavolini di Bruxelles, kiwi e banane contengono grandi quantità di potassio, mentre gli ortaggi a foglia verde sono ricchi di calcio, ferro e acido folico. Contengono inoltre **fibre** che, oltre al ruolo positivo che possono svolgere sulla glicemia e i livelli di colesterolo, aumentano il senso di sazietà e migliorano la funzionalità intestinale. L'apporto di energia inoltre, risulta comunque contenuto e, considerando che sono elementi con un buon potere saziante, sono un valido aiuto nel controllo del peso.

ANTIOSSIDANTI

L'attenzione dei ricercatori si è concentrata negli ultimi anni proprio sulla presenza di sostanze antiossidanti nella frutta e nella verdura. Il ruolo protettivo da loro svolto è infatti legato ad una serie di sostanze che – pur presenti in quantità abbastanza ridotta – sono molto utili nel **contrastare l'azione dei radicali liberi**. I radicali liberi, come già ricordato, si formano infatti in parte in seguito ai normali effetti metabolici e in parte per effetto di altri fattori come lo stress, l'azione di gas inquinanti e delle sostanze tossiche in genere, dal fumo di sigaretta,

l'eccesso di alcol, radiazioni solari, etc. Il nostro corpo dispone di sistemi naturali di difesa, ma un'alimentazione ricca di frutta e verdura aiuta il nostro organismo nella sua battaglia contro i radicali liberi.

Ecco alcuni degli antiossidanti presenti nella frutta e nella verdura, veri alleati per il nostro corpo:

- acido ascorbico (vitamina C)
- carotenoidi, presenti nei vegetali e nella frutta giallo-arancione
- fenoli, presenti in tutti gli alimenti vegetali
- tocoferoli (vitamina E) presenti nei semi oleosi e negli ortaggi a foglia verde
- selenio
- zinco

I composti solforati, di cui sono ricchi cavolfiore, cavoli, rape sono preziosi perché aiutano ad eliminare le sostanze cancerogene

5 COLORI AL GIORNO

In natura esistono moltissime varietà di frutta e verdura. Per facilitare il compito, segui la regola promossa dal *National fruit & vegetables program*: **nutritevi con i colori della vita**. Sono stati identificati 5 gruppi di colore: giallo-arancio, blu-viola, verde, bianco e rosso. Il consiglio è quello di mangiare frutta e verdura cercando di alternare le scelte tra i vari colori e all'interno di ogni gruppo, rispettando la stagionalità.

Rosso

I vegetali di colore rosso o rosa brillante come pomodoro, pompelmo rosa e rosso, anguria, papaia sono ricchi di licopene, un antiossidante utile a combattere malattie cardiovascolari e alcuni tumori.

Verde

I vegetali di colore verde come spinaci, broccoli, cavolo verde sono ricchi di luteina e zeaxantina, antiossidanti che proteggono gli occhi e aiutano a mantenere l'integrità della retina. Inoltre, i vegetali a foglia verde

sono ricchi di folati che possono contribuire a ridurre i livelli di omocisteina, fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, e sono particolarmente utili prima della gravidanza e nelle sue fasi precoci perché riducono il rischio di difetti del tubo neurale nei neonati.

Giallo

I vegetali giallo-arancio contengono beta-carotene, un antiossidante naturale che rinforza il nostro sistema immunitario, oltre che vitamina C e folati.

Blu

I vegetali di colore blu-viola come melanzane, mirtilli, more e uva nera contengono flavonoidi che sono in grado di combattere le sostanze cancerogene.

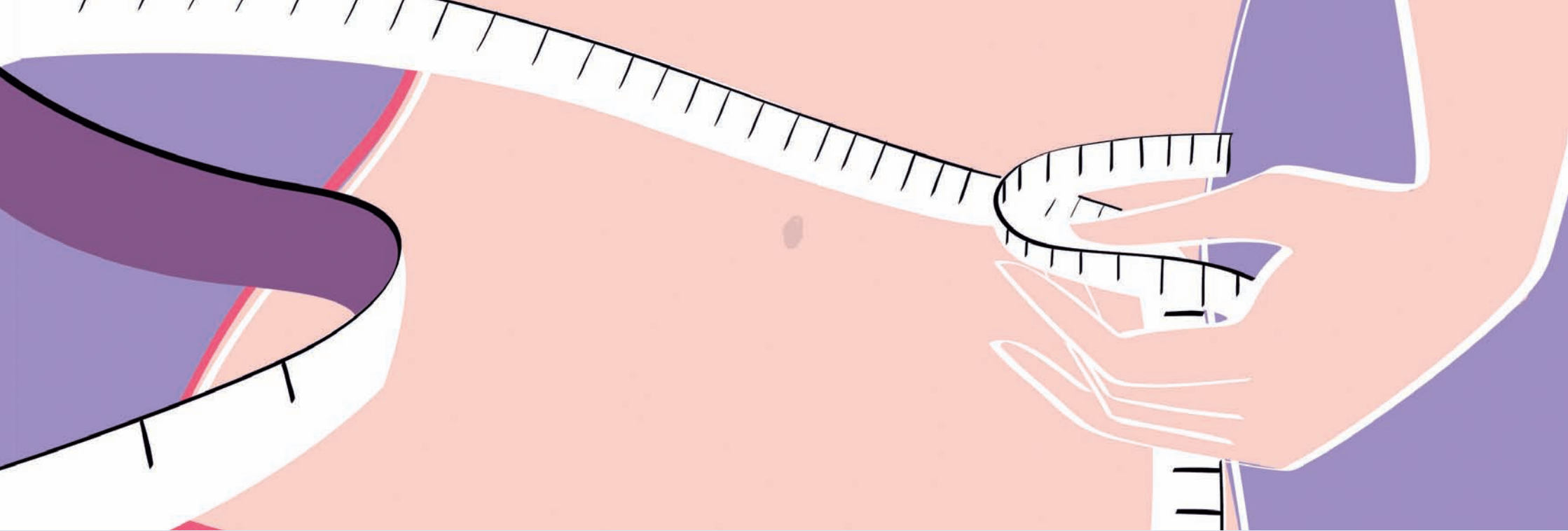
Bianco

I vegetali di colore bianco, come cipolla, porro e aglio sono ricchi di allicina che aiuta a ridurre i livelli di colesterolo e la pressione, oltre a combattere le infezioni.





L'importanza
di uno **stile di vita**
in **movimento**



A cura degli esperti Figurella

Tra i principali nemici della salute, ai nostri giorni, c'è purtroppo uno stile di vita spesso troppo sedentario. Il progresso ha portato molte comodità, ma ci ha regalato tanta pigrizia rispetto alle generazioni passate. Ecco perché è fondamentale integrare un po' di movimento fisico nelle nostre abitudini quotidiane e – per risolvere problemi specifici come l'aumento di peso – rivolgersi a centri specializzati in grado di aiutarci a fare attività fisica in modo corretto.

Poco è sempre meglio!

Perché faccia bene, l'attività fisica deve essere moderata. Possibilmente quotidiana, o comunque almeno bisettimanale – ma soprattutto moderata. L'obiettivo non è sfiancarsi con ore di palestra a suon di musica o sotto i pesi, ma dare al nostro corpo il giusto ritmo – quello che consente di mantenere nel tempo (o recuperare) l'elasticità, di affrontare al meglio le

attività quotidiane, di tenere in allenamento tutti i muscoli in modo dolce e di modellare le forme proprio dove serve, poco alla volta, senza traumi. L'attività aggressiva, soprattutto se introdotta dopo una certa età (ad esempio, i 35 anni) può fare più male che bene. Viceversa muoversi in modo corretto, modificare la propria postura per recuperare quella che è più consona al nostro corpo, adottare uno stile di vita "in movimento" per tutto l'anno, sono tutte attività salutari che possono portare a raggiungere obiettivi concreti e duraturi.

Quanta attività serve? Un'ora due volte alla settimana può essere assolutamente sufficiente, ed è una promessa che possono permettersi di mantenere anche le persone professionalmente più impegnate. A questa attività basterà aggiungere qualche utile esercizio quotidiano da inserire nella routine di sempre: fare le scale a piedi, concedersi una passeggiata per tornare a casa, una gita in bicicletta nel week end o semplicemente fare le faccende domestiche in modo consapevole, sfruttando la fatica a nostro vantaggio.

A CHI RIVOLGERSI PER INCOMINCIARE?

Il problema di molti, soprattutto se non si pratica attività fisica da un po', o addirittura non se ne è mai praticata, è proprio come iniziare. Due consigli sono validi per tutti:

1. astenersi dalla palestra "fai da te" anche se può essere allettante l'idea di fare degli esercizi in casa seguendo un filmato;
2. non iscriversi nella palestra "alla moda" con l'idea di risolvere il proprio problema tanto semplicemente.

In entrambi i casi, il rischio è proprio quello di farsi del male, danneggiando ad esempio la schiena o sforzando troppo la muscolatura. Essenziale, invece, è affidarsi alle mani esperte di uno specialista che ci proponga un circuito davvero "su misura". Il che non vuol dire avere una scheda piena di esercizi da eseguire che poi si dovranno svolgere in autonomia, come spesso accade, ma rivolgersi ad un centro che promette (e mantiene) di seguire ciascun cliente con un'assistente o personal trainer dedicato che valuti quali e quanti movimenti vengono svolti ogni volta, e si assicuri sempre che siano eseguiti nella maniera corretta.

Figurella – gli specialisti della forma fisica femminile

Da oltre venticinque anni i centri Figurella in Italia si occupano di dimagrimento localizzato, forma fisica e benessere. Con l'aiuto di personale altamente qualificato e di un'équipe medica che si occupa di supervisionare e vagliare tutto quanto viene proposto alla clientela, i centri Figurella possono dare una risposta davvero concreta all'esigenza di snellezza, tonicità e salute delle donne italiane.

Da sempre sono un mondo esclusivamente femminile – per scelta. In questo modo le clienti si sentono a proprio agio e frequentano con maggior serenità. I centri non sono infatti un luogo dove essere

giudicate – anzi! – sono un posto dove trovare conforto, amicizia, solidarietà e stima.

Il metodo Figurella – brevettato in tutto il mondo – è semplice e assolutamente efficace: lo dimostrano i milioni di donne che si affidano ad esso a livello internazionale ottenendo un risultato sicuro senza sforzo eccessivo.

Innanzitutto ciascuna cliente viene gratuitamente esaminata con un colloquio specifico di circa un'ora che si chiama "*analisi della figura*". Con questo incontro si comprendono le esigenze effettive della cliente, se ne valuta lo stile di vita attuale e le necessità, e si ascoltano gli obiettivi che intende raggiungere.

A questo punto, dopo essere stata misurata e pesata, la cliente può valutare senza impegno il programma Figurella personalizzato che le viene proposto. Generalmente si tratta di una frequenza di due o tre volte alla settimana, e di consigli alimentari mirati a correggere stili di vita errati.



Limare i centimetri di troppo e riacquistare salute

L'attività fisica si svolge all'interno di uno speciale lettino brevettato da Figurella, che lascia la cliente libera di muoversi e di parlare con la propria assistente personale durante il trattamento, per avere un confronto diretto anche sulla correttezza dei movimenti eseguiti. Il lettino - mantenendo costante la temperatura al proprio interno uniformandola a quella del corpo umano, cioè circa 36,7°C, permette di eseguire i movimenti con maggior facilità e soprattutto di raggiungere più velocemente il risultato desiderato, attivando attraverso il calore il processo di lipolisi, che scioglie i grassi.

All'attività fisica attiva vengono poi abbinati rilassanti bagni di vapore all'ossigeno attivo, che aiutano il corpo ad eliminare le tossine e la pelle a tonificarsi. Il risultato non è semplicemente una perdita di peso! È il raggiungimento della taglia desiderata, l'assottigliamento della figura (Figurella lavora limando via i centimetri di troppo solo dove si sono accumulati) e la riconquista della salute sia fisica che mentale. Perché non c'è niente che possa far sentire bene una donna come essere a proprio agio nel proprio corpo!

Come contattare il centro Figurella più vicino

Per scoprire il centro Figurella più vicino ci si può rivolgere al numero 199 144 340 oppure navigare on line all'indirizzo www.figurella.it

Figurella[®]
www.figurella.it

NOVEMBRE mese della linea

Mettiti alla prova

Controlla il tuo stato di forma fisica gratuitamente - chiedi consiglio agli esperti del dimagrimento localizzato e del benessere.

Figurella ti aspetta in oltre 200 centri in tutta Italia per una consulenza gratuita e ti offre una seduta omaggio composta da due trattamenti.

Scopri il metodo a misura di donna che toglie i centimetri e ridona il sorriso ogni anno a decine di migliaia di donne!

Dal 15 ottobre al 30 novembre,
campagna di prevenzione
in collaborazione con



Il 10% del valore di ciascun programma personalizzato sottoscritto durante il Mese del controllo della linea sarà devoluto da Figurella ad Octopus Med - associazione medica di prevenzione che promuove uno stile di vita sano e attivo. Scopri il progetto su www.figurella.it

Per maggiori informazioni

Figurella

www.figurella.it

Octopus

www.octopusmed.it

Campagna di prevenzione in collaborazione con

