



Estate, allarme *beachtimidation*: come superare la prova costume grazie a human metabolist

Descrizione

(Adnkronos) *beachtimidation*

Ansia da prova costume? Nessun problema grazie alla figura dello human metabolist che prepara al meglio il corpo e la pella alla stagione estiva. L'estate dovrebbe essere il momento piú atteso e spensierato dell'anno, sinonimo di mare, sole e meritato relax per staccare la spina dalle pressioni del resto dell'anno. Eppure, per quasi la met  degli adulti, avvicinarsi delle ferie innesca un vero e proprio cortocircuito emotivo, trasformando la spiaggia da luogo di svago a fonte di stress profondo. Sotto gli ombrelloni si sta affermando la *beachtimidation*.

Il termine, una crasi perfetta tra *beach* (spiaggia) e *intimidation* (intimidazione),   stato coniato dall'indagine condotta da Toluna su un campione di mille americani adulti e fotografa una realt  inequivocabile: il 46% delle persone non si sente a proprio agio all'idea di mostrarsi in costume da bagno. Il livello di repulsione per la cosiddetta *prova costume*   tale che un terzo degli intervistati (33%) ha dichiarato che preferirebbe *andare dal dentista* piuttosto che doversi svestire pubblicamente sul bagnasciuga. Non si tratta di un banale eccesso di vanit , ma di un disagio psicologico, emotivo e sociale sempre piú radicato. Lo confermano i dati del report Unembarassing Bodies condotto da OnePoll su un campione di 15mila adulti nel Regno Unito: oggi l'82% delle persone dichiara di provare imbarazzo o fastidio per il proprio fisico.

L'ansia da immagine corporea ha raggiunto livelli tali da modificare i comportamenti: una persona su 7 rinuncia del tutto ad andare al mare pur di non esporsi al giudizio, reale o percepito, degli altri. Un fenomeno che colpisce trasversalmente, ma che diventa un vero e proprio allarme tra i piú giovani, costantemente sottoposti al confronto impari con i filtri dei social network: la percentuale di chi diserta le spiagge sale infatti al 24% tra i ragazzi della Generazione Z.

Come ridurre l'ansia della prova costume e prepararsi al meglio all'arrivo dell'estate superando la *beachtimidation*? La prima cosa da capire spiega Cristina Tomasi, human metabolist e medico specialista in medicina interna   che il corpo non va preparato all'estate per superare una fantomatica prova costume, ma per stare bene, sentirsi forti, energici e in salute. Purtroppo molte persone arrivano ai mesi estivi cercando soluzioni rapide, diete drastiche o allenamenti

estremi, con il risultato di aumentare stress, infiammazione e senso di frustrazione. La buona notizia Ã che il nostro organismo risponde rapidamente quando iniziamo a prendercene cura nel modo corretto. Bastano poche settimane di abitudini coerenti per migliorare composizione corporea, tono muscolare, qualitÃ della pelle, energia e benessere generale. Il mio consiglio Ã di spostare lâ??attenzione dal numero sulla bilancia alla salute metabolica. Quando riduciamo lâ??infiammazione, preserviamo la massa muscolare, dormiamo bene e ci esponiamo alla luce naturale nelle prime ore del mattino, il corpo tende spontaneamente a ritrovare un equilibrio che si riflette anche sullâ??aspetto estetico. La forma fisica migliore non Ã quella costruita per una foto in spiaggia, ma quella che ci permette di vivere bene tutto lâ??annoâ?•.

Ecco dunque, secondo Cristina Tomasi, i consigli per preparare al meglio corpo e pelle in vista dellâ??estate.

- 1) Allenati con i pesi: il muscolo Ã il tessuto metabolicamente piÃ¹ attivo del nostro corpo. Lâ??allenamento di forza due o tre volte a settimana aiuta a costruire e mantenere massa magra, migliora la postura e la sensibilitÃ allâ??insulina e dona tono e compattezza anche alla pelle. Non servono ore in palestra, ma costanza ed esercizi mirati.
- 2) Costruisci i pasti intorno alle proteine e ai cibi veri: piÃ¹ che contare le calorie o eliminare interi gruppi di alimenti, conviene garantire una buona quota proteica a ogni pasto, abbondante verdura di stagione, grassi buoni e carboidrati di qualitÃ. Le proteine sostengono il muscolo, saziano e stabilizzano la glicemia, evitando i picchi che affaticano il metabolismo; meglio invece ridurre i consumi di cibi ultra-processati, zuccheri raffinati e alcol.
- 3) Proteggi il sonno: Ã durante il riposo che il corpo si ripara e regola gli ormoni che governano fame, accumulo di grasso e recupero muscolare. Dormire poco o male altera il metabolismo e aumenta gli attacchi di fame. Dormire regolarmente per sette-otto ore, con orari costanti e meno schermi prima di coricarsi, valgono piÃ¹ di tanti sacrifici a tavola.
- 4) Muoviti tutto il giorno, non solo in palestra: camminare, usare le scale, ridurre le ore trascorse da seduti. Il movimento spontaneo quotidiano incide sul dispendio energetico anche piÃ¹ della singola sessione di allenamento. Una camminata dopo i pasti, inoltre, aiuta a gestire la glicemia.
- 5) Esponiti alla luce naturale: la luce del mattino aiuta a sincronizzare il ritmo circadiano, migliorando energia, qualitÃ del sonno e regolazione metabolica.
- 6) Idratarsi correttamente: con lâ??aumento delle temperature aumenta anche il fabbisogno di liquidi e minerali. Una buona idratazione contribuisce al benessere generale e al mantenimento di una pelle piÃ¹ luminosa e vitale.
- 7) Proteggere la pelle dallâ??interno: una pelle sana nasce prima di tutto da un organismo sano. Proteine adeguate, nutrienti essenziali, esposizione solare intelligente e riduzione dellâ??infiammazione contribuiscono molto piÃ¹ di qualsiasi trattamento cosmetico. Evita grassi polinsaturi come olio di mais, di girasole, soia e colza che sono altamente pro-infiammatori e che favoriscono scottature solari.
- 8) Gestisci lo stress: lo stress cronico mantiene alto il cortisolo, favorisce lâ??accumulo di grasso addominale e peggiora la qualitÃ del sonno e le voglie alimentari. Respirazione, tempo allâ??aria aperta e recupero non sono un lusso, ma parte integrante della preparazione.
- 9) Inizia oggi: non esiste

il momento perfetto. Ogni scelta salutare compiuta oggi rappresenta un investimento che il corpo ripagherà nei mesi e negli anni successivi.

10) Lascia perdere le diete lampo: digiuni drastici e "diete dell'ultimo minuto" rallentano il metabolismo e fanno perdere muscolo invece che grasso, con l'inevitabile effetto yo-yo. La costanza nelle settimane batte qualsiasi sacrificio estremo dell'ultima settimana: l'obiettivo non è un corpo perfetto, ma un corpo sano e funzionale, in cui sentirsi davvero bene.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 26, 2026

Autore

redazione

default watermark