

Estate, allarme â??beachtimidationâ??: come superare la prova costume grazie a human metabolist

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Ansia da prova costume? Nessun problema grazie alla figura dello human metabolist che prepara al meglio il corpo e la pella alla stagione estiva. Lâ??estate dovrebbe essere il momento piÃ¹ atteso e spensierato dellâ??anno, sinonimo di mare, sole e meritato relax per staccare la spina dalle pressioni del resto dellâ??anno. Eppure, per quasi la metÃ degli adulti, lâ??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 â??beachtimidationâ??.

Il termine, una crasi perfetta tra â??beachâ?? (spiaggia) e â??intimidationâ?? (intimidazione), Ã¨ stato coniato dallâ??indagine condotta da Toluna su un campione di mille americani adulti e fotografa una realtÃ inequivocabile: il 46% delle persone non si sente a proprio agio allâ??idea di mostrarsi in costume da bagno. Il livello di repulsione per la cosiddetta â??prova costumeâ?• Ã¨ tale che un terzo degli intervistati (33%) ha dichiarato che preferirebbe â??andare dal dentistaâ?? piuttosto che doversi svestire pubblicamente sul bagnasciuga. Non si tratta di un banale eccesso di vanitÃ , ma di un disagio psicologico, emotivo e sociale sempre piÃ¹ radicato. Lo confermano i dati del report Unembarassing Bodies condotto da OnePoll su un campione di 15mila adulti nel Regno Unito: oggi lâ??82% delle persone dichiara di provare imbarazzo o fastidio per il proprio fisico.

Lâ??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 piÃ¹ 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 lâ??ansia della prova costume e prepararsi al meglio allâ??arrivo dellâ??estate superando la â??beachtimidationâ??? â??La prima cosa da capire â?? spiega Cristina Tomasi, human metabolist e medico specialista in medicina interna â?? Ã¨ che il corpo non va preparato allâ??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.

default watermark

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 ripagherÃ nei mesi e negli anni successivi.

10) Lascia perdere le diete lampo: digiuni drastici e â??diete dellâ??ultimo minutoâ?? rallentano il metabolismo e fanno perdere muscolo invece che grasso, con lâ??inevitabile effetto yo-yo. La costanza nelle settimane batte qualsiasi sacrificio estremo dellâ??ultima settimana: lâ??obiettivo non Ã¨ un corpo perfetto, ma un corpo sano e funzionale, in cui sentirsi davvero bene.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

default watermark

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 26, 2026
Autore
redazione