



Roberta Marioni, 74 anni, due figli e tre nipoti, è giornalista, in pensione ma superattiva. Le sue passioni: l'India, le biografie e i massaggi.

Vietato ai minori di...

www.ecostampa.it

La dieta dopo i 60 anni

A una certa età il metabolismo cambia e con lui le nostre "misure". Il primo rimedio, di solito, è ritentare con le sane regole alimentari che conosciamo da sempre. Ma se dobbiamo davvero dimagrire, prima è meglio informarsi

Mi telefona l'altro giorno un'amica, quasi in lacrime perché il medico le ha detto che il suo mal di schiena potrà diminuire solo andando giù di un bel po' di chili, ma lei non ce la fa: in due mesi non è riuscita a perdere nemmeno un etto. Chiedo: «Ti aveva dato una dieta?». «No» risponde lei «avevo ancora in un cassetto quella ottima che facevo sempre da ragazza e funzionava alla grande. Questa volta però seguirla è stato un tormento. E ha fatto cilecca».

*** NON SONO UN MEDICO, NON POSSO DARE CONSIGLI.** E prima di dirle che, secondo me, ha sbagliato a volersi comportare come quando aveva 30 anni, chiedo il parere di Anna Bagnara, specialista in Scienza dell'alimentazione a indirizzo dietetico, a Milano. Mi conferma però quello che sospettavo: dopo la menopausa (e ancor di più dopo la post menopausa) il corpo cambia le sue necessità alimentari essenzialmente per due motivi: il metabolismo diventa più lento e diminuisce l'attività fisica. Per la mia amica, infatti, il mal di schiena è un'ottima giustificazione per camminare solo il minimo necessario. Ma sul fatto che camminare accentui il mal di schiena si potrebbe discutere: io per esempio ho scoperto che da quando ho un cane che porto a spasso 4 volte al giorno lo

sento molto meno. «Miracolo a Milano?» chiedo alla dottoressa Bagnara. «No» risponde lei «hai semplicemente rimesso in moto la macchina che si era bloccata».

*** QUANTO DOVREBBE MANGIARE UNA DONNA PER DIMAGRIRE?** Se è una 60enne in salute non più di 1.200 calorie al giorno e per calcolare le calorie basta affidarsi a un dietologo. O aprire internet alla voce "tabella delle calorie" dove si trovano quelle di tutti gli alimenti, dalle arance alle zucchine. Se si decide per il calcolo fai da te, però, bisogna fare attenzione a tutti i prodotti che segnalano le calorie "per 100 grammi" quando hanno invece confezioni da 125, o da 150, come gli yogurt per esempio: se non si fanno i calcoli giusti si rischia subito di sballare.

*** GRASSI E CONDIMENTI SONO SEMPRE DA LIMITARE** «Ma per dimagrire in fretta?» mi informo. «Mai voler dimagrire in fretta, soprattutto a una certa età. Quindi mai digiuni insulsi. Piuttosto, un severo controllo dei grassi: da quelli semplici, come il burro o l'olio (che si possono diminuire allungandoli con un cucchiaino di acqua o di brodo), a quelli nascosti nei dolci e nei formaggi, che bisognerebbe eliminare almeno per un mese o due. E poi ci sarebbe l'alcol...». Ma di questo parleremo un'altra volta! ●

UNA PICCOLA ASTUZIA CHE FA BENE ALL'AUTOSTIMA



Il miglior rimedio postinfluenza? Un balsamo per le labbra che sia del più simpatico rosso-allegria: facendo diventare la bocca il punto focale del viso, infatti, nessuno noterà né il pallore né i capelli in gran disordine che l'influenza ha lasciato. Io ne ho trovato uno di Clinique (si chiama Chubby Stick, costa 17,60 euro) che oltre ad avere dei bei colori ha il pregio di essere privo di profumo.

I miei segreti

Se abitate a Genova forse lo sapete già, ma se la notizia vi è sfuggita ve la ricordo io perché è importante: il 2011 è l'Anno del Volontariato ma in città non ci sono abbastanza volontari che possano donare qualche ora del loro tempo per chiacchierare al telefono con gli anziani soli o dare una mano per le commissioni. Quindi si reclutano. Se volete aderire (e non ci sono limiti di età) o chiedere informazioni, mettetevi in contatto con la Auser di Genova: tel. 010256590, dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 15 alle 18 o www.auser.it.



Molti educatori dicono che non è giusto insegnare ai bambini a leggere prima che abbiano compiuto i cinque anni. Però se avete un nipotino particolarmente precoce (e voi avete l'ambizione che continui così) qui c'è qualcosa che non gli farà male, tutt'altro: il nuovissimo libro in gomma morbida che si intitola *Impariamo l'alfabeto!* e che lo farà imparare giocando. È dedicato ai bambini dai 3 anni in su. Di Edizioni Edicart, costa 7,50 euro.