

## FISICI ESEMPLARI

LA DIETA DELLE BALLERINE  
E I NUOVI ALLENAMENTI  
ALLA SBARRA. PERCHÉ LA  
DANZA CREA TONICITÀ  
E GRAZIA. IN PIÙ, SECONDO  
LA RICERCA, MIGLIORA  
MEMORIA E SESSO  
di **Stefania Medetti**  
Foto di **Takay**



Indicata anche  
per le pelli sensibili  
e intolleranti,  
Reborn Defence  
Body di Bionike  
è una crema anti-età  
per il corpo con  
effetti tonificanti e  
rigeneranti  
(in farmacia).

F l e s s i b i l i t à

# P

PIÙ PROTEINE, MENO CALORIE: il segreto del corpo scolpito delle ballerine è raccolto in un programma alimentare che garantisce resistenza, senza appesantire. Lo racconta Misty Copeland, étoile dell'American Ballet Theatre, nel libro *Ballerina Body* in cui offre suggerimenti utili per chi, pur non dovendo affrontare fino a otto ore di allenamento al giorno, fa i conti con una quotidianità ricca di sfide.

«Il chimico svedese Jöns Jacob Berzelius aveva visto giusto nel suggerire di chiamare le proteine partendo dal greco *proteios*, che significa primario, perché rivestono un ruolo fondamentale nell'alimentazione quotidiana», conferma Lorenzo Bergami, nutrizionista sportivo della Società nutrizione sport e benessere e ceo di Strategic nutrition center ([strategicnutritioncenter.com](http://strategicnutritioncenter.com)). «A differenza degli altri elementi che possono essere stoccati nel nostro corpo come riserva, le proteine sono soggette a un continuo turnover». Il suggerimento dell'esperto, dunque, intercetta le *best practice* di Copeland. «Le proteine vanno inserite in ognuno dei tre pasti principali della giornata». L'importante, però, è non bypassare mai l'abbinamento con un cereale per la completezza amminoacidica. Per dirla con Misty Copeland, in ogni pasto devono essere presenti due "atti", o gruppi di alimenti. «L'atto I comprende gli ingredienti principali, cioè proteine animali, grassi e oli vegetali, mentre l'atto II abbraccia alimenti di supporto: amidi, frutta, verdura e grani».

«Se le proteine sono i mattoni dei nostri muscoli, i carboidrati (sotto forma di glicogeno) sono il substrato energetico necessario per il funzionamento delle loro cellule», precisa Bergami, che suggerisce però di tenere le distanze dai carboidrati semplici: danno un picco di energia e creano dipendenza. «La soluzione è privilegiare quelli a basso indice glicemico e ad alto potere micronutrizionale, che sono anche più ricchi di fibre alimentari». Nella lista, dunque, figurano cereali integrali in chicco e grani antichi o senza glutine. Ma vale anche l'alternativa di un ritorno alle origini con cereali e pseudo cereali come farro, khorasan (frumento orientale originario dell'Iran da cui deriva la farina kamut), segale, avena, quinoa, amaranto e

grano saraceno. A colazione, dunque, si possono scegliere alimenti a elevata densità proteica, come lo yogurt greco o la ricotta, abbinati a frutta e semi oleaginosi che forniscono grassi di rilievo per l'organismo. «Per il pranzo si può optare per proteine di origine vegetale come i legumi biologici, che sono anche un'ottima fonte di vitamine e minerali indispensabili», prosegue Bergami. A cena, invece, si può alternare fra carne da pascolo e pesce pescato, con un'opzione B per i vegetariani a base di uova o cibi derivanti da soia fermentata, come il tempeh. Attenzione anche all'orologio: posizionare le fonti glucidiche in momenti strategici della giornata ha un impatto sul fronte energetico e nel mantenimento della massa muscolare magra. Ma nel conto c'è anche il cervello. «Da solo, arriva a consumare fino a 120 g di carboidrati al giorno». Una dieta come quella delle ballerine, dunque, ha la capacità di soddisfare le funzioni cerebrali, cognitive e di concentrazione. «Per alte performance mentali l'assunzione dovrebbe avvenire con un anticipo di due o tre ore».

## Più acqua, maggiori prestazioni

La disidratazione è una fra le principali cause di una performance sottotono: l'acqua, infatti, dovrebbe essere il primo macronutriente da non farsi mancare mai durante la giornata. «L'idratazione favorisce l'eliminazione delle tossine, incrementa lo sviluppo muscolare, migliora l'aspetto e la texture della pelle, la compattezza dei tessuti e promuove la lubrificazione delle articolazioni», spiega Lorenzo Bergami. Per un atleta, il minimo sono due litri di acqua al giorno, mentre per chi non ha particolari esigenze di allenamento l'esperto suggerisce di assumere almeno 200 ml di acqua per ogni dieci chili di peso corporeo. «Il mio consiglio è di fare attenzione all'etichetta, scegliendo acque con pH maggiori di 7,5-8 e un basso residuo fisso: indica il contenuto in sali minerali, fondamentale per un corretto equilibrio idrosalino e per contrastare la ritenzione idrica». Per gli spuntini, Misty Copeland insegna, la frutta secca oleaginosa è un must, anche abbinata a quella fresca di stagione o a yogurt bianco.

Burro di karité, olio di mandorle e collagene vegetale per la crema seno e corpo dall'azione elasticizzante. Skin Tone Prime di Bioline (in istituto).





### Amore&fitness

La "sbarra" come training nasce a Londra nel 1959 grazie a Lotte Berk, ballerina e rivoluzionaria dell'amore libero che, dopo un infortunio alla schiena, unisce terapia riabilitativa e routine di allenamento alla *barre*. Il risultato è un tipo di esercizio che le celebs degli anni '70 - da Joan Collins a Barbra Streisand - hanno adottato per migliorare il look in minigonna, ma serve anche per sviluppare fiducia e competenza nell'intimità. Dalla scuola di Berk oggi sono nate negli States catene di successo incentrate sulla sbarra (Exhale, Physique 57 e Pure Barre) ma l'eredità della formula originale è stata raccolta da Jennifer Williams che ha dato vita a Pop Physique, studio di Los Angeles con sedi a San Francisco e New York. In che modo la sbarra sviluppa maggiore sicurezza sessuale? «Aiuta a costruire la migliore versione di sé. Quindi se una donna ha le curve le tonifica, mentre chi le vuole può imparare a scolpirle. Resta poi un training che impatta sul metabolismo, sulla figura e la postura: fa sentire al meglio, per dare il meglio». ([popphysique.com](http://popphysique.com))

### Over 75

Complice una serie di benefici collaterali, la danza sa rompere la barriera dell'anagrafe e non restare una priorità delle under 20, anzi. «Alcuni dei nostri iscritti hanno superato i 75 anni», fa sapere da Londra Michelle Groves, direttore della Royal Academy of Dance, ottomila insegnanti nel mondo e cinquecento in Italia ([raditaly.it](http://raditaly.it)). Oltre a chi ha avuto esperienza con la danza, ci sono neofiti che apprezzano un allenamento che tonifica i muscoli in allungamento, affusolando le linee del corpo. «Nel conto entra anche la capacità di migliorare la postura e la possibilità di tenere allenata la memoria attraverso l'esercizio delle sequenze». Le ricerche confermano: secondo la University of Sydney la danza impatta positivamente sulla flessibilità, l'equilibrio, la forza delle articolazioni e la propriocezione e riduce del 37% i rischi di caduta. L'Albert Einstein College of Medicine di New York, ha scoperto in uno studio di lungo periodo che chi pratica il ballo riduce il rischio di demenza del 76%, il risultato più alto rispetto a qualsiasi altra attività.

Oli e burri vegetali per l'idratazione quotidiana: Daily Body Cream di Nashi Argan.

1. Con sali minerali del mar Morto. **Gel Anticellulite Contour** di **Alma K.** (da Douglas, 30 euro). 2. Microalghe e caffeina per una crema rimodellante a effetto termogenico. **Cream Body Strategist** di **Comfort Zone** (57 euro).

3. A base di proteine del riso e olio di avocado, un fluido idratante e nutriente. **Hydra Body** di **Collagenil** (in farmacia, 25 euro). 4. Uno spray profumato e idratante. **Eau Vitalisante** di **Juvena** (40 euro).

5. Una crema ricca e nutriente. **Crema Corpo All'Olio di Argan** di **L'Erbolario** (21 euro). 6. Con un complesso di estratti vegetali, fiale monodosi contro gli inestetismi della cellulite. **Phytophyline** di **Lierac** (in farmacia, 38 euro).



Si applica come un deodorante sull'area da rassodare: ha dimensioni ideali per la borsa da palestra lo Stick S.O.S. Zone Critiche di Collistar.

## Tutte a terra

Si ispira alla danza e la completa, ma si svolge sdraiate a terra. «Il che permette di concentrarsi sull'esercizio del muscolo e non sulla compensazione, come avviene quando si sta in piedi o sulle punte», racconta Francesca Varagnolo, ex ballerina, insegnante di sbarra a terra, ideatrice del metodo Ze-Ro che integra gli elementi della sbarra a terra di Zena Rommett con yoga Kundalini, danza e pilates. Complice anche l'assenza di un trainer da imitare e di uno specchio in cui controllare la propria immagine, la concentrazione sul movimento e sulla percezione del corpo è totale. Pur focalizzata perlopiù sui movimenti dei muscoli delle gambe, la sbarra

a terra assicura un effetto olistico. «Il lavoro si ispira al concetto di catene muscolari interdipendenti messo a punto dalla fisioterapeuta francese Françoise Mézières e, dunque, agisce indirettamente anche sulla parte alta del corpo». Il vantaggio collaterale della sbarra a terra è la possibilità di sviluppare una maggiore consapevolezza corporea con un allenamento no-stop. «Sì, perché impariamo a mantenere i muscoli attivi anche nella vita quotidiana, e bastano pochi minuti al giorno per ricordare al corpo questa nuova impostazione». Come la danza, anche la sbarra a terra contribuisce ad allungare la figura. Grazie alla gentilezza delle sequenze si pratica a tutti i livelli di preparazione.

## Coreografie sul trampolino

Se New York e Londra si fanno notare come le destinazioni preferite per la sbarra, in Italia le alternative non mancano. È il caso di **Booty Barre**, che fonde danza, pilates e yoga. Lo insegna Nathalie Ott, ex ballerina, allieva di Tracy Mallet, che lo ha inventato nel 2004, e oggi trainer. «Si usa la sbarra come un attrezzo e non come semplice appoggio, come nella danza». È un esercizio anaerobico, che permette di bruciare 350-400 calorie all'ora. «Il che significa un corpo più magro e asciutto, ma anche più longilineo, grazie all'eredità dei movimenti in allungamento tipici della danza». Oltre alla versione Plus, che si avvale di pesi di un chilo o due per tonificare le braccia, adesso questo allenamento si può svolgere anche sul trampolino indoor. «Si chiama **Booty Barre Bounce** e utilizza questa superficie instabile ed elastica per accelerare il ritmo cardiovascolare e aggiungere un effetto linfodrenante ai benefici della disciplina originale». (*fitnessbarrestudio.com*) (Servizio di Laura Bianchi. Talent Miryam Ronagh @Centro Studi Coreografici di Milano. Trucco Silvia Dall'Orto per Chanel. Pettinature Alessandro Squarza per James. Manicure Rosimar Viana. Body Porselli. Still life Paolo Spinazzè, set designer Anna Cuppini)



Un siero concentrato, con texture light: rassoda e dà tono a cosce, addome e braccia, **Body Tightening** di **Skinceuticals** (in farmacia).

1. Una crema per il corpo che rivitalizza, nutre e tonifica. **Total Regenerating Cream Future Solution Lx** di **Shiseido** (120 euro).  
2. Con pre e probiotici e il 98% di sostanze di origine naturale, una

formula che rinforza le difese della pelle e la nutre. **Crema Corpo Dilatte** di **Nature's** (16 euro).  
3. Con il 20% di karité. **Baume Corps Ultra Nourissant** di **Compagnie de Provence** (20 euro). 4. Una ricca

formula modellante e snellente. **Nutri-Modelling** di **Filorga** (in farmacia, 44 euro). 5. Con caffeina ed escina, dosi singole dall'azione urto. **Capsule Anticellulite** di **Collistar** (30 euro).

