

SESSO COSA VOGLIONO LE DONNE A 20, 30, 40 ANNI

FORNMEEN

diretto da **Andrea Biavardi**

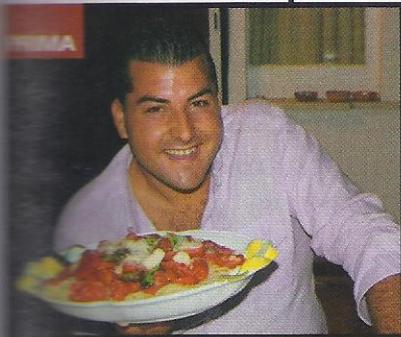
€ 2,00 (IN ITALIA)

N. 132 FEBBRAIO 2014



pagna, Chf 6,90 Svizzera, €3,20 Malta - Mensile

IL CONTACALORIE

MOZZARELLA
(120 g)380
calorie3 ½ BISTECHE
AI FERRI
(da 100 g)La fesa di manzo
cotta alla griglia appor-
ta 103
calorie l'etto.

«FARMI ASPOR-
TARE L'80%
DELLO STO-
MACO NON
È STATA UNA PAS-
SEGGIATA, MA OGGI
POSSO FARE UNA VITA
NORMALE E HO IMPA-
RATO A MANGIARE IN
MODO CORRETTO E
ANCHE A CONCEDER-
MI QUALCHE PREMIO»



DOPO

SALVATO
DAL BISTURI«Solo la chirurgia mi ha evitato
la morte per obesità»

Nome: Alfredo Iovine

Età: 28 anni

Città: Gragnano (Napoli)

Occupazione: dipendente di un albergo a Capri

Altezza: 193 cm

Peso pre-dieta: 160 kg

Peso attuale: 85 kg

Peso perso: 75 kg in 8 mesi



COME ERO

Tradizione È un guaio per chi ha problemi di peso abitare in Campania. Infatti, sin da piccolo ho sempre mangiato in maniera sbagliata: cose non sane e in orari non giusti. Ho avuto vita facile in società solo perché ero il simpaticone del gruppo.

Scudo Crescendo, la mia simpatia è andata somigliando sempre più a uno scudo. Aumentavano gli anni e lievitava anche il mio peso, a causa di una forte insicurezza. Ho provato delle diete ma con risultati pessimi (un etto yoyo, fino a che l'ago della bilancia ha segnato 160 kg!).

Dovevo intervenire in modo drastico: la situazione era insostenibile.

Molla Morale e autostima sotto i piedi mi hanno indotto a considerare la chirurgia contro l'obesità. Temevo le conseguenze dell'intervento, ma non avevo altra scelta. Avevo fallito ma mi volevo troppo bene per gettare la spugna. Dovevo provare a riconquistare il girovita perduto, lo dovevo a me stesso e al mio senso di benessere smarrito.

COME SONO

Intervento Mi sono sottoposto a una gastrectomia verticale, cioè alla rimozione dell'80% dello stomaco. La scelta è stata drastica ma mi ha convinto l'incontro con il dottor Luigi Angrisani (presidente della Federazione mondiale di chirurgia dell'obesità). Così, il 22 dicembre del 2011, giorno dell'operazione, sono rinato.

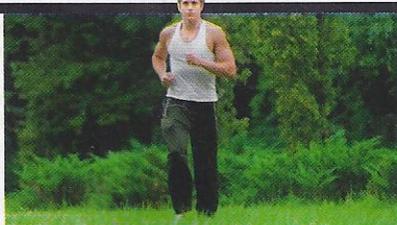
Tempo Otto mesi dopo l'intervento avevo perso già 75 kg, raggiungendo il mio peso attuale di 85 kg: era non bello ma di più, era meraviglioso! Quando mi guardavo allo specchio, mi piacevo. Ho cominciato a praticare tutto ciò che mi fa sentire felice, come il canto.

Oggi Nel periodo postoperatorio ho capito come cambiare abitudini e come premiarmi. Ora, visto la capienza del mio stomaco, mangio piccole porzioni, ma dedicando tempo ai pasti, senza guardare la tv, senza ingozzarmi: meglio 15 minuti di "sacrificio" a tavola per passare il resto della giornata con armonia.

Mezz'ora per te

Gli allenamenti intensissimi che durano pochi minuti hanno successo tra chi ha poco tempo per la palestra, ma l'American Council on Health and Fitness, organismo che con-

siglia il presidente Obama sulle questioni di salute pubblica, suona l'allarme: troppo stress su muscoli e articolazioni e un impegno cardiovascolare troppo concentrato. L'alternativa: 30 minuti al giorno di camminata a passo svelto all'aria aperta.



SEI DIMAGRITO ANCHE TU?
Invia le tue foto del "prima" e del
"dopo" con il tuo numero di telefono a:
FOR MEN
RUBRICA PERDI PESO
Corso Magenta 55 20123 Milano
(le foto non saranno restituite)