

YES, Yukendu

Ovvero: «Sì, puoi riuscirci anche tu». A dimagrire, of course. Almeno così promette il nuovo programma online per perdere peso senza dieta, ma cambiando stile di vita. La nostra inviata lo ha seguito e...

di Luciana Bussini - foto Stephanie Rausser



LA GIORNALISTA LUCIANA BUSSINI

Sarà l'aria più tiepida, ma già m'immagino su spiagge assolate, abbronzata, tonica e snella... Snella? Mi guardo con occhio critico allo specchio, ignorato per tutto l'inverno: temevo peggio, ma decido che, sì, un paio di chiletti in meno non guasterebbero. E nemmeno un po' di

tonicità in più qua e là. Palestra? Non se ne parla, con tutti gli impegni che ho. Dieta? Troppo punitiva, non la seguirei. E allora? Il web! L'istinto mi dice che è il posto giusto dove cercare: inizio a navigare alla ricerca di novità per perdere una taglia e rassodare. Su due cose, però, non transigo: la serietà del programma e la libertà da vincoli alimentari tipo barrette, beveroni o integratori.

Tra le innumerevoli possibilità che la Rete snocciola sul desktop, una mi attira: è Yukendu, ovvero la pronuncia di *You can do* (puoi farlo). Già il nome mi pare incoraggiante e l'home page è "vitaminica": colori brillanti, navigazione intuitiva. Decido di provarci e approfitto di una promozione: un mese a 29 euro, compresa la bilancia impedenziometrica (in grado di misurare anche la massa grassa) che mi verrà spedita a casa.

Comincia l'avventura

1° giorno

Il sistema è semplice. Compilo il formulario con le informazioni base: peso, altezza, età, sesso. Aggiungo username, password e la mia *page* è attiva. Poi scarico l'App gratuita sul mio iPhone. A breve ricevo il messaggio (sull'App) dalla coach che mi è stata assegnata: si chiama Krizia e chiede di scegliere la data del nostro primo incontro, via Skype o per telefono.

2° giorno

Non succede niente, devo aspettare che arrivi la bilancia da utilizzare per inviare gli ultimi dati che consentiranno agli esperti di elaborare il mio programma alimentare personale.

3° giorno

Ricevo finalmente la bilancia. Sono curiosissima, non ho mai misurato la mia massa grassa... Responso: peso 58,3 kg (per 162 cm d'altezza) e ho una massa grassa pari a 24,5. Invio i dati a Krizia con l'App. Potrei prendere subito appuntamento, ma preferisco attendere il mio piano alimentare per esprimerle eventuali dubbi.

Cammello o gazzella?

Chi tende ad acquistare peso ed è poco energica, assomiglia al cammello che mangia raramente, motivo per cui il suo organismo accumula il grasso dei nutrienti, temendo periodi di "magra". Meglio fare come la gazzella, che si nutre poco, ma spesso: così il suo corpo capisce che il cibo abbonda e, invece di accumulare grasso, lo usa per fornire energia ai muscoli.





Cosa mangio oggi?

Ecco alcune indicazioni sul piano alimentare Yukendu. Prima di iniziare, viene fornita una legenda che spiega l'equivalenza tra peso e numero di forchettate, l'unità di misura del piano. Ecco un esempio di menu per il pranzo: 8 forchettate di pasta, 6 fette di bresaola, 6 forchettate di lattuga, 2 cucchiaini d'olio. Per quel che riguarda il resto della giornata, al mattino colazione ricca di carboidrati, proteine e frutta. Come spuntino, alle 11 ancora carboidrati, proteine e frutta. Alle 16, pochi carboidrati (metà rispetto allo spuntino del mattino) e proteine. Per cena, infine, sono concesse solamente proteine e verdure in abbondanza.

4° giorno

Krizia mi informa, con un messaggio sull'App, che il mio programma alimentare è pronto! È stato studiato in base all'età, al sesso, all'altezza, al peso e alla massa grassa attuali. Il team di Yukendu ha stabilito che non sono sovrappeso (evviva!) e che mi basta perdere circa due chili (in poco più di un mese) e una piccola percentuale di massa grassa. Krizia precisa che in ogni momento posso scriverle attraverso l'App o il sito per chiederle spiegazioni e fugare eventuali dubbi (una precisazione: nei giorni successivi ho usato molto questo servizio, le risposte sono sempre state puntuali e autorevoli). Prendo appuntamento con la mia coach per il giorno seguente alle 18, 40.

5° giorno

Mi collego via Skype e sul computer compare il viso di Krizia, simpatica e spigliata: ecco la mia personal coach! Durante il colloquio, s'informa sui miei gusti, le mie abitudini sportive, il mio modo di vivere e mi spiega come funziona Yukendu: non è una dieta, ma un sistema che aiuta a "fare proprie" abitudini di vita e alimentazione sane, in modo che diventino un automatismo, come lavarsi i denti. Mi spiega che il piano alimentare non prescrive cibi particolari (vedi box a pag. 165), però mi suggerisce una strategia importante, ovvero fare cinque pasti al giorno: colazione, spuntino a metà mattino e a metà pomeriggio, pranzo e cena. Così il nostro metabolismo impara che c'è sempre cibo disponibile e che il corpo non ha bisogno di accumulare riserve di grasso per vivere.

6° giorno

Ricevo il piano d'allenamento studiato per me, che tiene conto di un problema post-traumatico al ginocchio. L'obiettivo è iniziare l'attività in modo graduale. Nella prima settimana sono previste tre sedute di attività aerobica (a scelta tra camminata, corsa, tapis roulant, cyclette o bici) da 15 minuti l'una, più due sedute di attività isotonica (esercizi a terra o in piedi) da 20 minuti. Intensità e durata aumenteranno fino all'ultima settimana, con due sedute di aerobica da 30 minuti e tre di isotonica da 20. Ogni allenamento può essere gestito con il supporto del cronometro e della voce del coach, applicazione utile che ho usato la prima settimana.

Dal 7° al 29° giorno

Seguire le indicazioni è facile, l'unica rinuncia che mi pesa è la totale mancanza di carboidrati a cena. Infatti, sgarro spesso! Il risultato? Perdo peso con regolarità, ma la massa grassa resta alta. Chiedo a Krizia perché e lei mi risponde subito sull'App: «I carboidrati che mangi a cena non vengono usati come fonte energetica, così rallentano la riduzione della massa grassa. Il peso che stai perdendo è soprattutto acqua. Per diminuire la massa grassa devi rinunciare ai carboidrati dal tardo pomeriggio». Ci proverò. Intanto mi dedico all'attività fisica con regolarità e i risultati si vedono: non ho più il fiatone quando salgo le scale e sono più tonica. Bene!

30° giorno

Il primo mese si conclude oggi. Utile? A conti fatti, direi di sì: ho perso un chilo e 400 grammi (sono vicina all'obiettivo!), ma devo lavorare ancora per ridurre la massa grassa (la sera mi concedo spesso il pane o un dolce...). Sono più soda e mi sento più attiva, piena d'energia. E non rinuncerei al mio appuntamento quotidiano con il movimento: mi fa stare bene. Il tempo? Ho imparato a trovarlo (non riuscisci è quasi sempre un alibi): la mattina prima di uscire, la sera prima di cena o anche dopo, mentre guardo la tv... Invece di un cioccolatino, meglio 15 minuti di cyclette! 

Costanza e motivazione: ti aiuta il coach

Yukendu funziona perché non è una dieta, ma piuttosto un sistema che aiuta a cambiare stile di vita, mangiando sano e facendo una moderata attività fisica quotidiana. È scientificamente dimostrato che stare bene con se stessi aiuta anche a perdere peso. Il metodo, sviluppato da Marco De Angelis, specialista di Medicina dello sport, docente all'Università dell'Aquila e già consulente del Coni, dell'Agenzia spaziale europea e di vari team olimpici internazionali, si avvale di collaboratori come Alessandro Pratelli, psicoterapeuta e psicologo clinico presso l'Azienda ospedaliera di Melegnano e del Centro studi e ricerche di Psicologia della comunicazione dell'Università Cattolica di Milano. Lo sviluppo del programma motorio, invece, è affidato ad Alessandro Castagnetti, laureato in Scienze motorie, preparatore atletico del settore giovanile AC Reggiana. Infine, c'è un team di coach professionisti del benessere, uno per ogni persona che aderisce al programma, sempre pronti a supportare, consigliare e motivare chi vuole perdere peso.

