

Per Dimagrire

La predisposizione al sovrappeso è dovuta a vari fattori, tra questi l'ereditarietà, una cattiva alimentazione, l'eccessiva assunzione di liquidi.

Consigli Utili

Diete eccessive e rapidi dimagrimenti sono poco consigliabili, perché possono provocare danni collaterali all'organismo.

Cure dimagranti esasperate sono dannose per la salute, se non seguite da seri professionisti e con maturata esperienza e competenza in merito.



Si consiglia un dimagrimento graduale e progressivo, supportato da un'adeguata alimentazione, composta da tutti i tipi di nutrienti per un corretto funzionamento dell'organismo, mangiando di tutto, ma in quantità sempre minori.

Evitare cibi piccanti e con alto contenuto di sale, il quale porta ritenzione idrica.



Camminare, fare sport e l'esercizio fisico in generale sono ottime basi per dimagrire in modo corretto.

Sono indispensabili visite mediche di controllo per verificare il buon funzionamento di cuore, reni e vie biliari, prima di intraprendere il percorso di dimagrimento.

Sport consigliati:

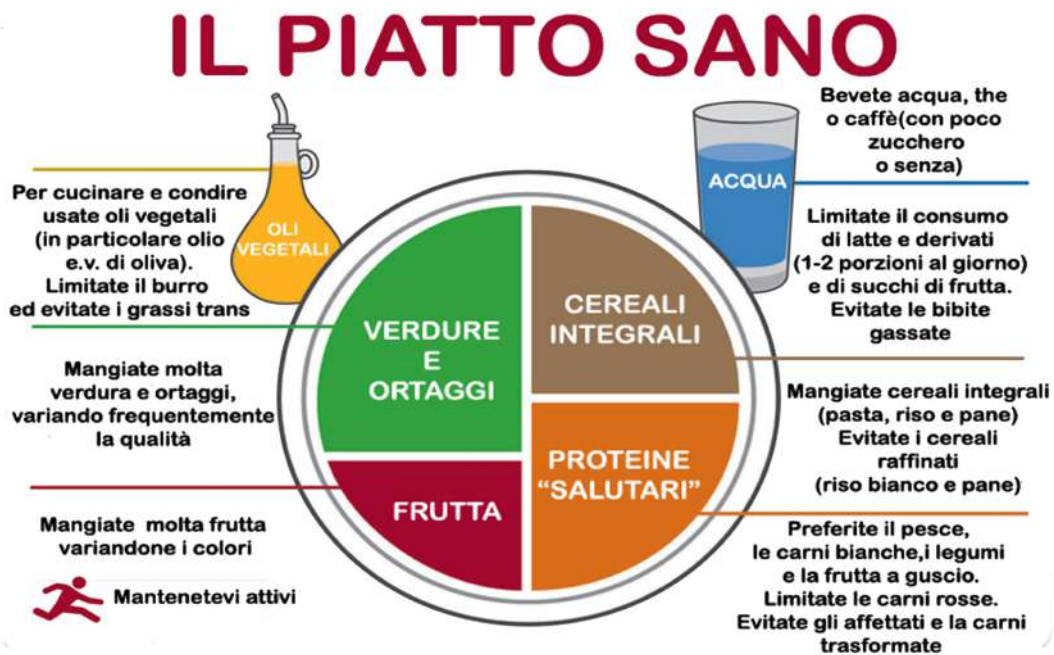
- Nuoto
- Footing
- Fitness
- Ciclismo

Alimentazione

Una sana alimentazione contribuisce al miglioramento del proprio fisico; un lavoro intellettuale richiede un maggior apporto di zuccheri, mentre un'attività fisica necessita di un maggior apporto di proteine.

Alcuni nutrienti sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici e altri ancora hanno funzioni protettive.

Per queste ragioni, l'alimentazione deve essere il più possibile varia ed equilibrata.



I grassi di origine animale favoriscono l'incremento del colesterolo, soprattutto se impiegati in cotture non a vapore.

Frutta e verdura mantengono la pelle più sana e più giovane. Il verde, il giallo, il rosso e l'arancio sono i colori ottimali per la conservazione di una pelle giovane, elastica, luminosa e sana.



Le fibre di origine vegetale sono ideali per un fisico asciutto ed efficiente.

E' consigliabile bere a seconda della stagione e delle necessità personali e non in modo eccessivo; può diventare estremamente pericoloso ingerire bevande gelate in fase di digestione, come anche fare il bagno, nel caso provvedere ad annullare l'effetto con una bevanda molto calda.

Per prevenire la ritenzione idrica è bene evitare acque con alto contenuto di sodio. L'assunzione di sale (NaCl) deve essere equilibrato e opportunamente dosato in quanto il sale provoca ritenzione idrica.

Bere acqua, la mattina, a digiuno porta effetti diuretici e disintossicanti per l'organismo.

Secondo l'Oms, un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori possono essere evitati con una sana ed equilibrata alimentazione.



Il Metabolismo

Il Metabolismo è un fattore determinante per il peso corporeo. Il Metabolismo è l'insieme di processi o reazioni chimico-fisiche che avvengono nell'organismo finalizzate ad ottenere molecole più complesse a partire da molecole semplici (anabolismo) o al fine di scindere molecole complesse per ottenere invece molecole più semplici (catabolismo).

Quando questi processi subiscono un rallentamento si tende ad ingrassare. Per accelerare il metabolismo e favorire il dimagrimento senza eccessivi sforzi o rinunce è consigliabile mangiare poco e spesso. Anche la corretta assunzione di iodio è fondamentale per il dimagrimento in quanto agisce sul funzionamento della tiroide.

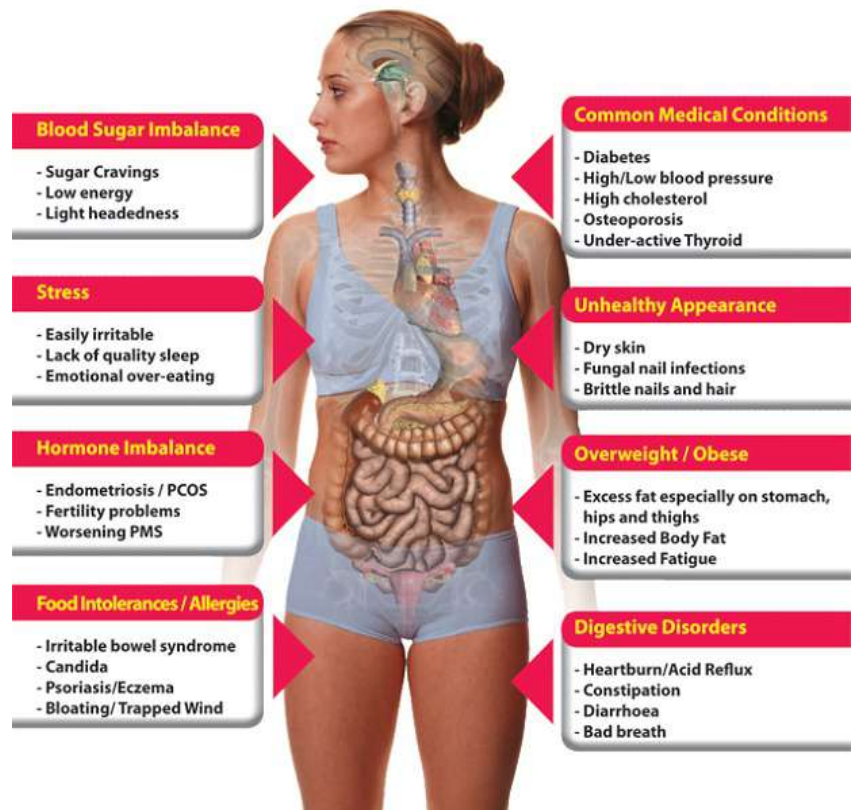
Metabolismo Lento

I principali sintomi che rivelano la presenza di un metabolismo lento sono :

- tendenza ad ingrassare
- astenia
- senso di fatica
- pressione bassa (ipotensione)
- aumentata sensibilità al freddo
- eccessiva sudorazione
- intestino pigro con conseguente gonfiore, dolori addominali e pelvici
- secchezza di pelle e capelli

Le principali cause del rallentamento metabolico sono:

- l'avanzare dell'età
- stile di vita sedentario
- nell'uomo il metabolismo è più veloce che nella donna
- il metabolismo aumenta in gravidanza con il trascorrere della gestazione, come durante l'allattamento.



Età

In menopausa cala l'attività tiroidea e quindi la produzione degli ormoni tiroidei con conseguente rallentamento del metabolismo.

Nei bambini il metabolismo è molto veloce e lo rimane fino a circa 30 anni, soglia dopo la quale comincia a rallentare per poi frenare dopo i sessant'anni.

Stress

Questa condizione può portare a mangiare in maniera nervosa senza badare a cosa si mangia sia in quantità che qualità. In questi casi bisogna essere in presenza di un metabolismo che funzioni molto bene, in caso contrario si tende ad ingrassare.

Metabolismo Lento - Rimedi

Una corretta assunzione di iodio favorisce il dimagrimento, pertanto si consiglia passeggiare al mare la mattina presto in marina alta.

Si rende utile l'assunzione di té verde che ha capacità antiossidanti e lipolitiche (ossia di sciogliere i grassi).

Il fucus è un'alga marina che funge da donatore di iodio stimolando la tiroide, la quale a sua volta avvia processi di lipolisi che contribuiscono alla rimozione di acidi grassi presenti nel tessuto adiposo, alla degradazione di carboidrati complessi (come il glucosio), al miglioramento della frequenza cardiaca e allo stimolo positivo dell'intestino.

Assunzione del Fucus

Viene utilizzato l'estratto secco nebulizzato titolato in iodio totale e in iodio legato a proteine; la dose media giornaliera da assumere è tra i 600 e i 1000 mg di estratto secco titolato da suddividere in due volte, al risveglio e nel pomeriggio.



Il Ginseng

Il Ginseng grazie alle sue proprietà energizzanti risulta molto utile nel trattamento del metabolismo rallentato, l'astenia e la pressione bassa.

Rimedi Omeopatici



Tra i rimedi omeopatici per il metabolismo lento troviamo il *Lycopodium Clavatum*, che contiene principi attivi come la clavatina, la lycopodina, la clavatoxina. Indicato anche per trattare i sintomi del metabolismo lento, tra cui affaticamento, disturbi intestinali, aumento o perdita di peso.

Consigli per Riattivare il Metabolismo

- Dieta a base di proteine
- Riduzione al minimo di cibi a base di carboidrati (pane, pasta, dolci)
- L'uso di peperoncino e peperoni aumenta il metabolismo in quanto il loro consumo è associato ad un aumento dell'attività cardiaca.

Attività fisica

La sedentarietà può essere causa del rallentamento del metabolismo, pertanto si rende utile, al fine di accelerare il metabolismo, fare dell'attività fisica.

Con questo meccanismo si va ad eliminare la massa grassa e ad aumentare la massa magra; conseguenza si va a ridurre il peso corporeo.



Per Dimagrire



- Avere un consulto da un nutrizionista capace e professionale
- Bloccare il continuo appetito con gli snack giusti, come verdura cruda o frutta fresca, e spezie che calmano la fame, come per esempio peperoncino aggiunto al succo di pomodoro. Inoltre verdura cruda, frutta fresca e spezie, hanno il pregio di essere ricche di antiossidanti e quindi combattere i processi infiammatori dell'organismo.
- Privilegiare i cibi drenanti che sono legati ad un ristagno di liquidi nei tessuti localizzati in gambe e glutei, specialmente nelle donne
- Ridurre l'assunzione di grassi
- L'alimentazione è dipendente dalla latitudine geografica; per esempio, in zone dove fa molto caldo è preferibile evitare l'assunzione di alimenti grassi e di superalcolici.

Spuntini da Evitare

Sfizi salati come le acciughe, che essendo ricche di sale provocano ritenzione idrica e gonfiore.



Consumo eccessivo di alimenti zuccherini, come i dolci, in quanto il pancreas libera insulina che agisce direttamente sul funzionamento metabolico. Inoltre i dolci possono favorire l'insulino-resistenza disturbo metabolico che influisce sulla produzione della glicemia.

Le Proteine nelle Diete

L'aumento delle proteine comporta una eliminazione del gonfiore, la perdita di peso, portando all'aumento della massa magra del corpo.

Le proteine riducono inoltre il senso di fame, mirando a ricavare energia dalle riserve del tessuto adiposo che viene pian piano consumato.

Cibi più ricchi di proteine:

- Carni rosse e bianche, meglio se magre
- Uova
- Latticini Freschi
- Pesce
- Legumi



Frutta e Verdura

Frutta e Verdura sono cibi antigonfiore, contenenti potassio che aiuta ad eliminare i liquidi in eccesso.

In particolare le mele hanno un alto contenuto di pectina, sostanza fortemente diuretica.

L'anasas contiene bromelina che ha notevole potere antigonfiore se consumato fresco.

Tra gli ortaggi altamente diuretici troviamo: il finocchio, il sedano, il prezzemolo e il pomodoro. Anche asparagi e carciofi molto stimolanti dell'attività renale, come pure cetriolo e cipolla.

L'aceto di mele svolge funzione diuretica per la presenza di potassio.



Fibre

Le fibre aiutano il dimagrimento perché favoriscono il funzionamento dell'intestino e di conseguenza portano ad ottenere un addome piatto, in quanto non consentono l'assimilazione dei grassi nelle pareti dell'intestino.



Grassi

L'organismo ha anche bisogno di grassi e di carboidrati. I grassi sono essenziali per la salute delle cellule e in modo particolare quelle del sistema nervoso. Assumerne però troppi può causare problemi di concentrazione e di memoria, oltre che cali dell'umore.

Tra i grassi però vanno limitati al massimo quelli di natura animale. E' preferibile l'uso dell'olio extravergine di oliva e l'uso di pesce.

Il Latte

Alimento complesso e completo, come lo è l'uovo, il latte è utile per dimagrire, in quanto riduce il senso di appetito e fornisce tutti i nutrienti necessari.



La Dieta per il Girovita



Solitamente l'adipe si posiziona nella zona dell'addome. L'addome in eccesso può essere anche dovuto a gonfiore e difficoltà intestinali spesso dovute a stress e cattive abitudini alimentari.

Sono da privilegiare gli alimenti poveri di grassi e ricchi di fibre e di acqua per facilitare il transito intestinale senza provocare gonfiore. Anche lo stress porta ad ingrassare, in quanto incide sulla produzione di adrenalina.

Alimenti consigliati:

- frutta di ogni tipo
- tutti i tipi di verdura
- carni bianche
- pesce
- condimenti di origine vegetale
- formaggi freschi
- acqua in modo adeguato



Cibi da Evitare in eccesso:

- carni rosse
- insaccati
- pesce fritto
- formaggi
- condimenti di origine animale
- frutta conservata o sciroppata
- legumi
- superalcolici



Controlli consigliati:

- Analisi dell'emocromo
- Controllo della glicemia
- Esami per la tiroide
- Colesterolo
- Trigliceridi
- Pressione arteriosa



**Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute.
Una inadeguata alimentazione può incidere sul benessere psicofisico ed essere causa di
numerose malattie croniche.**