

VareseNews

Prodotti dimagranti: tiriamo le somme. Quali sono quelli realmente efficaci?

Pubblicato: Lunedì 1 Aprile 2019



Ormai sentiamo sempre parlare di prodotti dimagranti che potenzialmente sembrerebbero miracolosi: ci basta guardare la pubblicità in tv o anche semplicemente navigare in internet per trovare slogan accattivanti pieni di promesse! Purtroppo però molte aziende produttrici giocano parecchio su questo argomento: sono troppe le persone che ogni giorno cercano rimedi per perdere peso e per recuperare la forma fisica di un tempo. **Ormai possiamo trovare integratori brucia grassi anche al supermercato** ed è normale assumere di tutto e di più, perché sentirsi e vederci più magri non è certo spiacevole! Il vero problema non è tanto il desiderio di perdere peso e di sfoggiare una forma fisica impeccabile: ognuno è libero di pensarla come vuole ed è giusto che se ci sentiamo meglio con qualche chilo in meno facciamo di tutto per dimagrire. **Il vero problema è che molti dei prodotti che si trovano in commercio non solo sono inutili ma in alcuni casi sono anche pericolosi.** Conviene quindi prestare sempre molta attenzione e scegliere quelli consigliati e naturali, come [Piperina](#) e [Curcuma Plus](#) che è uno dei più gettonati del momento.

Prodotti dimagranti: come riconoscere quelli pericolosi

Riconoscere i prodotti dimagranti pericolosi da quelli che invece al massimo sono inefficaci ma di certo non rischiano di crearci problemi è piuttosto semplice. Innanzitutto **conviene sempre leggere il foglietto illustrativo:** se sono presenti controindicazioni, questa potrebbe già essere una spia che **non si tratta di un qualcosa da prendere alla leggera.** Solitamente, i prodotti naturali e sicuri non

sono controindicati se non in rari casi: ad esempio durante la gravidanza e l'allattamento viene sconsigliato qualsiasi prodotto dimagrante a priori.

Può essere molto utile anche leggere le etichette degli **ingredienti: se vediamo composizioni chimiche o diciture strane prendiamoci la briga di andare a controllare di cosa si tratta**. In molti casi sono sostanze che potrebbero fare male e conviene sempre informarsi prima di assumerle.

Prodotti dimagranti: come riconoscere quelli inefficaci

Una volta che abbiamo scartato i prodotti che ci sembrano pericolosi, dobbiamo decidere quali sono quelli più efficaci e quelli invece inutili. **Purtroppo sono tantissimi gli integratori dimagranti che sono solamente degli specchietti per le allodole** e sono privi di qualsivoglia utilità nella lotta contro i chili di troppo. In questo caso un truccetto potrebbe essere quello di controllare se presentano interazioni con altri medicinali.

Se i principi attivi sono effettivamente contenuti in quantitativi sufficienti per avere un qualche effetto, molto probabilmente il prodotto potrebbe interagire con alcuni farmaci. Se quindi c'è questa avvertenza, potrebbe trattarsi di un integratore utile ed efficace.

Recensioni ed opinioni: utili consigli per andare sul sicuro

Fortunatamente al giorno d'oggi esistono **siti specializzati in cui possiamo trovare moltissime informazioni dettagliate sui prodotti dimagranti del momento**. Al loro interno sono spesso riportate anche le opinioni e le recensioni di chi ha avuto modo di provare questo o quell'integratore. I consigli che ci possono fornire le persone sono importantissimi, quindi vale sempre la pena leggerli e capire se in effetti un prodotto è valido e può funzionare anche su di noi.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it