

Integratori a base vegetale per la salute e il dimagrimento

Pubblicato: Lunedì 24 Giugno 2019



Sono oggi molteplici **gli integratori a base di erbe, radici e frutti** che permettono di stimolare efficacemente il dimagrimento. Alcuni di questi funzionano al meglio se associati tra di loro, come avviene ad esempio con **piperina e curcuma**: se assunte contemporaneamente l'azione dimagrante viene amplificata in modo sensibile. Non vogliamo qui concentrarci sui tanti integratori specifici a base vegetale che permettono di dimagrire, quanto piuttosto sul loro utilizzo corretto.

Naturale non significa innocuo

Resiste ancora la concezione che **un prodotto a base naturale sia, per sua natura, innocuo**. Questo modo di vedere ha un ruolo importante quando si vuole spiegare che esistono dei prodotti vegetali che permettono di stimolare il dimagrimento. Contrariamente a quanti molti credono le piante, i fiori, i frutti, le radici, contengono numerosi principi attivi, che possono influire in vari modi sulla nostra salute, sul dimagrimento, sul metabolismo del corpo. Questo è vero sia in senso positivo, sia in senso negativo. Una buona percentuale dei farmaci che utilizziamo ogni giorno contiene, alla base, delle molecole di origine vegetale; in natura sono presenti veleni, così come **sostanze che favoriscono la nostra salute** e che hanno azione antiinfiammatoria, antitumorale, dimagrante, che favoriscono la cura di alcuni problemi a livello metabolico. Comprendere questo permette di capire meglio come si dovrebbero utilizzare gli integratori vegetali.

Dimagrire solo con gli integratori

La domanda è semplice: **è possibile perdere peso utilizzando come unica strategia il consumo di integratori** a base vegetale? La risposta è sì, ma molto dipende dal singolo caso analizzato. Ci sono

persone che durante l'inverno tendono ad ingrassare leggermente, accumulando 2-3 kg ostinati, che però con il ritorno della bella stagione, l'aumento del consumo di frutta e verdura fresche, maggiore attività all'aria aperta e utilizzo di integratori vegetali, si possono perdere senza una dieta ipocalorica. Diverso è il caso di coloro che per anni **hanno accumulato peso in modo eccessivo**, che quindi devono perdere ben più di 10kg. In questi casi è importante comprendere che l'integratore, da solo, potrebbe non portare ai risultati sperati.

Come si utilizzano gli integratori

Ok, stiamo **parlando di prodotti a base vegetale**, che quindi possiamo considerare come integratori del tutto naturale. Come abbiamo visto prima però l'aggettivo naturale non significa necessariamente innocuo, blando o poco efficace. Per questo motivo è sempre bene verificare le indicazioni, e le controindicazioni, presenti sulle confezioni degli integratori vegetali. Che sia naturale non significa che se ne possa abusare a piacimento; che derivi da una pianta non significa che lo si possa prendere quando si vuole, prima o dopo i pasti; che un integratore sia estratto da una radice del tutto naturale non significa necessariamente che sia anche miracoloso. Le indicazioni sui flaconi degli integratori ci dicono come e quanto prenderne, così come l'opportunità o meno di **associare l'uso della sostanza all'attività fisica o a una dieta ipocalorica**. Molti integratori per dimagrire non sono pensati per l'utilizzo senza dieta, ma per coadiuvare l'alimentazione ipocalorica, che grazie ai principi attivi dell'integratore funzionerà meglio e più in fretta.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it