

I falsi miti su come perdere peso

Pubblicato: Mercoledì 13 Gennaio 2021



Sempre più spesso, sia in tv che sui social, veniamo bombardati da [informazioni false che riguardano i diversi modi di perdere peso](#), come ad esempio pubblicità che utilizzano immagini di donne e uomini dalle misure “perfette” e che ci spingono a buttarci a capofitto in diete drastiche o che ci suggeriscono di ingerire “ingredienti magici” che ci trasformeranno da brutto anatroccolo in un bellissimo cigno.

Esistono infatti davvero molti luoghi comuni sulle diete e sul perdere peso, ma oltre ad essere falsi miti, queste informazioni erranee possono rivelarsi addirittura dannose per la nostra salute: è quindi bene imparare a conoscerli per non seguirli.

Iniziamo allora con il “dimagrire non mangiando”: privare l’organismo di cibo, e quindi di nutrienti assolutamente vitali per il suo buon funzionamento, potrebbe portare ad una veloce perdita di peso iniziale, ma il nostro metabolismo comincerebbe poi a rallentare andando così a danneggiare e a mettere a rischio la salute del nostro corpo.

Un altro falso mito che dobbiamo assolutamente sfatare è quello di “assumere grassi per sentirsi sazi più a lungo”; questa condotta può risultare davvero molto pericolosa per chi soffre di colesterolo alto e non ha davvero alcun fondamento di verità. Infatti è l’acqua l’unico elemento in grado di farci sentire sazi ed è dunque buona norma, in una dieta ipocalorica, consumare molta frutta e molta verdura, che contengono alte percentuali d’acqua e che ci aiutano quindi a smorzare la fame. È bene comunque non esagerare con l’acqua, poiché anche bere troppo può causare danni al nostro organismo.

Il ruolo degli integratori

Perfetti come parte integrante di una dieta equilibrata, gli integratori alimentari non sono da considerarsi una pillola magica che risolverà ogni nostro problema, bensì un valido aiuto per raggiungere il nostro obiettivo di peso forma.

Esistono molti tipi di [integratori alimentari per il controllo del peso](#), quindi è bene imparare a conoscerli per capire quali sono quelli più adatti alle nostre esigenze.

Brucia grassi: la caffeina, presente in grandi quantità all'interno di questa tipologia di integratori, agisce da carburante e aumenta sensibilmente la marcia del nostro organismo, facendolo procedere ad una velocità molto elevata. Possiamo definire dunque questa categoria di integratori come dei veri e propri acceleratori naturali del metabolismo e del "consumo" energetico, che vanno presi in dosi molto controllate poiché il nostro corpo potrebbe abituarsi e non reagire più come dovrebbe.

Soppressori dell'appetito: pensati per ridurre la fame e creare un senso di sazietà, questi integratori vanno ad alterare i processi chimici, ingannando il nostro cervello e aumentando quindi la sensazione di benessere che a sua volta elimina la necessità di mangiare troppo; non dimentichiamoci infatti che molto spesso si tratta solo di quello che la nostra "testa" si aspetta di vedere nel proprio piatto. Provate infatti a mangiare a luce spenta, rimarrete sorpresi di quanto poco cibo vi servirà in realtà per sentirvi soddisfatti.

Blocca grassi: si tratta di integratori che bloccano l'assorbimento di grassi o carboidrati. Ciò può avvenire per via diretta, ossia quando il bloccante si lega alla molecola di carboidrati e/o grassi e non permette quindi che questa venga assorbita, o per via indiretta, ossia quando il bloccante attacca l'enzima necessario per la digestione impedendogli di fare il proprio lavoro.

Proteine in polvere: le proteine possono rappresentare un ingrediente molto importante nella perdita di peso. Un adulto ha bisogno in media di 46-56 grammi di proteine al giorno, a seconda del peso e della salute generale, quindi è bene prestare grande attenzione alle dosi e optare per un integratore proteico privo di coloranti, aromi e conservanti artificiali, elementi non necessari che possono addirittura portare ad un aumento del consumo degli zuccheri.

Estratto di tè verde: il tè verde per natura contiene un'altissima quantità di caffeina e di un antiossidante chiamato catechina, elementi molto importanti per la perdita di peso. Ottimo sostituto del caffè, il tè verde è una bevanda molto salutare ed adatta anche nella fase di mantenimento, poiché aiuta a proteggersi dal ritorno dei chili persi offrendo la possibilità di bere una tazza di tè in compagnia senza sentirsi in colpa.

Yohimbina: lo yohimbe e il suo sottogruppo yohimbina sono composti bruciagrassi dalle grandi proprietà afrodisiache e stimolanti che aumentano i livelli di adrenalina nel corpo e inibiscono i processi di regolazione nelle cellule adipose, che normalmente sopprimono la combustione dei grassi. Gli effetti della yohimbina sono parzialmente annullati dall'assunzione di cibo, motivo per cui viene spesso assunta a digiuno.

Via libera agli integratori per il controllo del peso?

Abbiamo visto quindi come gli integratori alimentari possano essere dei validi alleati nella nostra lotta alla ricerca del peso forma, ma non bisogna mai dimenticare di non abusarne, poiché come per tutti gli alimenti e le sostanze, un uso eccessivo potrebbe avere effetti indesiderati.

È inoltre fondamentale associare una dieta ipocalorica equilibrata di molto esercizio fisico agli integratori, non basta dunque prendere delle pasticche. Praticare dello sport quotidianamente sarà senza dubbio decisivo per raggiungere il peso forma e potrebbe costituire addirittura un momento di

divertimento e condivisione con tutta la famiglia, se si propongono ad esempio dei facilissimi esercizi da fare insieme anche ai più piccoli.

Altra valida alternativa per tenersi in forma senza rinunciare al divertimento potrebbe essere ballare o fare degli esercizi ispirati alla danza, grazie ai quali non solo facciamo movimento, ma liberiamo la mente dall'ansia e dallo stress attraverso la musica.

Se però sei tra quelle persone che non trovano mai un momento per se stesse a causa di una vita frenetica che non lascia spazio all'attività fisica, forse sarai felice di sapere che esistono delle microsessioni di allenamento che è possibile fare in pochissimi minuti e che, se realizzate con costanza, portano a piccole grandi soddisfazioni.

È dunque importante ricordare che l'assunzione di integratori può aiutare nella perdita di peso, ma che nulla si ottiene se non si ha costanza nell'alimentazione e nell'esercizio fisico.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it