

Che cosa fanno esattamente gli integratori per la perdita di peso? Yukendu risponde

Pubblicato: Venerdì 28 Maggio 2021



Molte persone, quando vogliono perdere peso, utilizzano – o sono tentate di farlo – degli integratori alimentari che coadiuvano la dieta, andando ad affiancarsi a questa e all’attività fisica così da rendere l’effetto più rapido, o in generale più performante. Se ne deduce, dunque, che gli integratori hanno davvero una grande utilità, quando si tratta di perdere peso. Ma sarà davvero così? In verità, questo è un campo in cui è importante fare dei distinguo. In primis, tra integratori che funzionano e altri che, invece, si sono rivelati del tutto inefficaci. E in secondo luogo anche tra gli stessi integratori che, per così dire, “funzionano”, in quanto non tutti hanno le stesse caratteristiche e proprietà e lavorano allo stesso modo.

Queste distinzioni sono importanti, in quanto vanno a combaciare – oppure a contrastare – con le nostre esigenze. Di fatto quindi, sapere cosa fa esattamente un integratore è un fattore fondamentale anche per la sua efficacia, in quanto tendenzialmente per ogni esigenza esiste un tipo di prodotto, mentre altri tipi si riveleranno inutili. In questo articolo abbiamo voluto concentrarci con particolare attenzione su questo aspetto, per fare finalmente chiarezza su un mondo che sembra molto “a portata di mano”, ma in realtà può rivelarsi ricco di insidie. Scegliere male, infatti, nella migliore delle ipotesi implica una perdita di denaro, ma può anche portare a dei rischi per la salute.

Insomma, la domanda su cosa fanno gli integratori per la perdita di peso, è una delle più importanti da porsi. E la risposta non è certo univoca. C’è però una buona notizia, ed è che oggi è molto facile informarsi in rete. Ad esempio, le [recensioni di Reduslim](#) ce lo segnalano come un prodotto efficace sia

per bloccare il senso di fame che per accelerare il metabolismo. Insomma, riuscire a fare una scelta consapevole non è poi così complicato.

In linea generale, abbiamo detto che c'è un'ampia varietà di integratori per perdere peso, e che questi si distinguono in base ai loro principi attivi e ai loro conseguenti effetti. Abbiamo quindi, ad esempio, integratori che bloccano il senso di fame. Questi sono ideali per chi ha un buon metabolismo, ma tende comunque a ingrassare perché non si sente mai sazio. Oppure, fatto che accade spesso, per chi quando si mette a dieta fa davvero fatica perché sente dei crampi della fame insopportabili. Composti da prodotti naturali, questi integratori prolungano il senso di sazietà, permettendo di non cadere in quelle tentazioni che poi rendono fallimentare la dieta.

Un effetto simile lo si ottiene con quegli integratori che hanno un effetto sull'umore, a base di sostanze che stimolano la serotonina. Dal momento che, quando ci si mette a dieta, ci si sente tendenzialmente più affaticati, ma anche un po' giù di tono, e questo di solito porta a impigrirsi e cadere più facilmente in tentazione. È il tipico caso di quando si resiste tutto il giorno, ma poi ci si abbuffa a cena riguadagnando tutte le calorie che si erano tanto faticosamente tagliate.

Altri prodotti, invece, incidono sulla velocità del metabolismo. Questi integratori contengono usualmente degli stimolanti, alcuni a base di principi attivi o ingredienti naturali come il the verde o la caffeina, che fanno sì che il metabolismo lavori più velocemente. L'effetto, in questo caso, è duplice, e ciò rende questi prodotti particolarmente efficaci. Da un lato, si ha un maggior consumo calorico, e dall'altro ci si sente più attivi, e si tende dunque ad avere uno stile di vita più sano. Alcuni affrontano più facilmente i corsi in palestra, altri vanno al lavoro a piedi anziché in auto, insomma, si brucia di più e più velocemente.

Infine, vi sono ovviamente integratori che offrono tutti e tre questi effetti, e quindi bloccano la fame, accelerano il metabolismo e donano buonumore. Ma allora perché non si producono solo questi, se sono così efficaci? Perché, come dicevamo inizialmente, a ciascuna esigenza corrisponde un integratore, e non sempre gli integratori vanno bene per tutti. C'è chi deve evitare la caffeina e in generale le sostanze eccitanti, o chi deve evitare le fibre. Insomma, per ciascuno esiste un integratore per la perdita di peso "ideale".

Infine, come scegliere? Il consiglio è quello di mettervi a dieta prima di acquistare l'integratore, e verificare cosa fa al caso vostro. Dimagrite più lentamente di quanto vi aspettate? Avete frequenti attacchi di fame? Vi sentite spossati e di cattivo umore, o magari avete difficoltà a dormire? Cercate di conoscere le vostre esigenze, e acquistate di conseguenza. E ora, buona dieta!

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it