

Non mangio niente eppure ingrasso!!! E' capitato anche a te?



Perché lei mangia di tutto e non prende 1 Kg...ed io che sto attenta ingrasso?

Perché la stessa dieta seguita da 2 persone con caratteristiche equivalenti per età, sesso, attività fisica può avere ottimi effetti per una persona e non avere gli stessi risultati sull'altra?

Beh una risposta in realtà c'è... si chiama genetica, è scritta nel nostro DNA, è lui che stabilisce come siamo!

Il nostro DNA, che è unico, con le sue variazioni e le sue caratteristiche definisce ad esempio se il nostro organismo è sensibile o meno ai grassi. In poche parole è una predisposizione che è influenzata da 3 geni (ADRB2, LPL, FTO) ed ognuno di questi è presente in 2 copie: quella ereditata dalla mamma e quella ereditata dal papà. Se per caso c'è una variazione su uno di questi geni potremmo avere qualche problema sui circuiti ormonali attivi sulle sensazioni di sazietà ed appetito.

Se sia papà che mamma ci hanno fatto "il regalino" potremmo avere questo effetto potenziato!

In questo caso sarà sicuramente molto più difficile mantenere il peso forma...non solo, l'organismo avrà capacità diverse di usare i grassi per ricavare energia in maniera efficiente.

Questo è proprio il concetto di FLESSIBILITÀ METABOLICA che è fondamentale per influenzare il nostro metabolismo.

Quando c'è una scarsa flessibilità metabolica il metabolismo basale si abbassa in quanto le cellule hanno difficoltà ad usare gli acidi grassi piuttosto che il glucosio.

Se la flessibilità metabolica è buona significa che l'organismo riesce a sfruttare bene sia glucosio che gli acidi grassi, in base alle disponibilità fornite.

Allora come fare per riacquistare una buona flessibilità metabolica?

Occorre intervenire su più fronti:



- ❖ **La dieta corretta**
- ❖ **L' esercizio fisico**
- ❖ **L' integrazione**

Dieta corretta

Il modello di dieta, che potrà migliorare il metabolismo, non potrà essere iniziato, interrotto, poi ripreso quando ci sentiamo in colpa, deve diventare una abitudine, uno stile di vita!

Con la sola dieta non si va molto lontano ...o almeno non per tanto!

Se il metabolismo è bloccato e assumiamo già poche calorie, calarle ulteriormente può avere un effetto negativo sulla massa magra, sul muscolo. Il muscolo a riposo brucia grassi: meno muscolo significa meno grassi bruciati!

Esercizio fisico

E' fondamentale per costruire una buona massa muscolare e deve essere associato ad una giusta dieta. Fondamentale è la tipologia degli allenamenti, ma non solo, anche l'intensità deve essere impostata in funzione della propria condizione e del risultato che si vuole ottenere.

Integratori

Gli integratori possono fare la differenza per migliorare la flessibilità metabolica , il loro ruolo è quello di fare in modo che le cellule incamerino il glucosio quando è presente ed utilizzino grassi in caso di digiuno, di attività intensa o dopo un pasto ricco di grassi.

Il nutrizionista ti può dare una grossa mano, ti può guidare lungo questo non facile cammino, ma ricorda "Il primo attore del cambiamento sei sempre tu!"

Dr.ssa Federica Felicioni
Biologa Nutrizionista
Cell. 348 76 23 868

info@sanoobiettivo.it
www.sanoobiettivo.it

