

DIMAGRIRE per sempre

*A un'alimentazione bilanciata
va abbinato del sano movimento.
Un aiuto viene anche
da piante amiche della linea*

Molti spot pubblicitari promettono una rapida perdita di peso usando il prodotto X o Y e ovviamente mangiando ciò che si vuole, quindi senza alcun sacrificio per la gola. Purtroppo non è così. Dimagrire richiede un impegno serio e soprattutto protratto nel tempo: il calo ponderale deve essere graduale. Ricordiamo poi che l'obiettivo ultimo e quindi fondamentale per il soggetto in sovrappeso, oppure obeso, non è solo quello di dimagrire, ma di mantenere nel tempo il peso raggiunto: solo in questo caso si può parlare di riduzione dei fattori di rischio correlati all'obesità o al sovrappeso.

1 LO SPORT COME STILE DI VITA

Quando un soggetto è in sovrappeso, o peggio è obeso, quasi sempre non svolge attività fisica e il suo consumo energetico è insufficiente. Vanno cambiate le proprie abitudini, sforzandosi di aumentare progressivamente il dispendio energetico. Si inizierà con il muoversi di più approfittando di tutte le occasioni, come salire le scale a piedi, non prendere l'auto per tragitti brevi e fare passeggiate, camminando di buon passo ►

CALORIE BRUCIATE per ora di attività fisica

Sci di fondo	600/950	Pattinaggio/skating	350/600
Corsa	600/720	Ballare (rock)	240/360
Squash e simili (singolo)	480/660	Ballo liscio (latino americano)	350/480
Squash e simili (doppio)	360/480	Camminare	350/420
Canoa/barca a remi	420/660	Golf	290/310
Nuoto (stile libero)	480/600	Bocce	250/270
Bicicletta	350/600	Bowling	250/270
Ginnastica aerobica	350/480	Salire le scale	420/460
Tennis (singolo)	420/600	Sesso	340/360
Tennis (doppio)	350/420	Dormire	70/90

per mezz'ora al giorno. Quando ci si sentirà più tonici e anche la respirazione ne avrà tratto giovamento, si dovrà passare a qualche esercizio più impegnativo, ripetuto due o tre volte alla settimana, con l'obiettivo di mantenere il tono delle fasce muscolari. Ovviamente, la decisione impegnativa di frequentare una palestra con regolarità è lodevole ma, qualora non fosse possibile, già il camminare, la cyclette o, comunque, il muoversi di più sono attività molto utili e contribuiscono a perdere chili, mantenendo la tonicità del corpo. Adottare quindi nuove abitudini e mantenerle nel tempo è essenziale per ritrovare la forma perduta.

2 DIETA A CONTENUTO CALORICO PROGRAMMATO

Se si vuole davvero dimagrire e perdere i chili di troppo, è inevitabile sottoporsi a una dieta ipocalorica. Bisogna cioè introdurre un numero inferiore di calorie, rispetto a quelle che si consumano nell'arco della giornata. Il primo problema è capire di quanto diminuire l'apporto calorico. Tagliare in modo consistente e repentinamente l'apporto calorico è sbagliato: si rischierebbe di determinare una carenza di vitamine e di altri nutrienti essenziali. La restrizione calorica non deve generare squilibri, sia a livello di micronutrienti (minerali e vitamine), sia a livello di macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi). Il nostro consiglio è quello di attenersi a una dieta moderata, seguendo una alimentazione che sia di 500 calorie in meno ri-

spetto al proprio fabbisogno giornaliero. Stiamo quindi suggerendo un'alimentazione completa che permetta di mangiare di tutto, facendo però attenzione ai quantitativi introdotti durante la giornata.

È possibile determinare il proprio fabbisogno calorico giornaliero utilizzando la tabella a fondo pagina, e sottrarre 500 calorie dal valore di riferimento: si otterrà così la dieta da seguire. Si passerà poi a scegliere cosa e quanto mangiare, seguendo le indicazioni degli schemi alimentari a contenuto calorico programmato (riportati alla pagina seguente), in cui si individuerà la colonna delle calorie più vicina al proprio regime dietetico calcolato. Questo tipo di approccio moderato, dovrebbe consentire un calo di peso progressivo di circa mezzo chilo la settimana. Siamo perfettamente in linea col moderno orientamento specialistico, che sconsiglia dimagrimenti troppo rapidi. Oltretutto, se le restrizioni sono eccessive, si rischia di mollare tutto prima del tempo, recuperando con gli interessi tutto il peso che si è riusciti a perdere (il famoso effetto yo-yo).

Nel caso si sia in presenza di particolari intolleranze o di vere e proprie malattie (e quindi il sovrappeso non è l'unico problema da risolvere) è bene consultare uno specialista dietologo. ➤



Scopri qual è il tuo fabbisogno calorico giornaliero

Questa tabella indica la quantità ottimale di calorie da assumere ogni giorno, in relazione all'altezza e all'attività fisica svolta regolarmente. I valori cambiano anche in base al sesso.

DONNA	Altezza	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	
	Fabbisogno di calorie in relazione all'attività svolta	leggera	1300-1500	1400-1700	1600-1900	1800-2100	2000-2300	2200-2500	2400-2700
		media	1700-1900	1800-2100	2000-2300	2200-2500	2400-2700	2600-2900	2800-3100
		pesante	2100-2300	2200-2500	2400-2700	2600-2900	2900-3100	3000-3300	3200-3500
	Peso ideale	45-48	46-52	51-55	54-58	57-61	60-64	63-67	

UOMO	Altezza	1,60	1,65	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	
	Fabbisogno di calorie in relazione all'attività svolta	leggera	1600-1800	1700-2000	1900-2200	2100-2400	2300-2600	2500-2800	2700-3000
		media	2100-2300	2200-2500	2400-2700	2600-2900	2800-3100	3000-3300	3200-3500
		pesante	2600-2800	2700-3000	2900-3200	3100-3400	3300-3600	3500-3800	3700-4000
	Peso ideale	56-61	60-65	64-69	68-73	72-77	76-81	80-85	

SCHEMI ALIMENTARI a contenuto calorico programmato

Calorie/giorno 1400 1600 1800 2000 2200 2400

Colazione Quantità in grammi¹

Latte p. scremato	200	200	200	200	200	200
o yogurt magro	250	250	250	250	250	250
Pane intergale	60	60	60	60	90	90
o pane bianco	50	50	50	50	75	75
o cornflakes	40	40	40	40	60	60
o fette biscottate	20	20	20	20	30	30
o biscotti secchi	20	20	20	20	30	30
Miele	-	10	20	20	30	30
o marmellata	-	15	30	30	30	30

Spuntino Quantità in grammi¹

Frutta fresca	150	150	150	200	200	200
---------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Pranzo Quantità in grammi¹

Pasta o riso	60	80	80	100	100	120
Pomodori	100	100	100	120	120	120
o altri ortaggi ²	100	100	100	120	120	120
Parmigiano	-	5	5	10	10	10
Carne magra ³	100	100	100	100	100	120
o pesce magro ⁴	150	150	150	150	150	180
Verdura	200	200	200	200	200	200
Olio (complessivo)	10	15	15	15	20	20
Pane integrale	-	-	30	30	30	60
o pane bianco	-	-	25	25	25	50
Frutta fresca	150	150	150	150	150	150

Spuntino Quantità in grammi¹

Tè (event. deteinato)	1 tazza	1 tazza	1 tazza	1 tazza	1 tazza	1 tazza
Fette biscottate	20	20	20	20	30	30
o biscotti secchi	20	20	20	20	30	30

Cena Quantità in grammi¹

Pasta o riso	30	30	30	40	40	40
o pane integrale	40	40	40	40	60	60
o patate	120	120	120	120	180	180
Mozzarella	60	60	60	70	70	70
o caciotta fresca						
o ricotta vaccina	100	100	100	130	130	130
o grana	40	40	40	50	50	50
o uovo	uno	uno	uno	uno + 1 yogurt magro	uno + 1 yogurt magro	uno + 1 yogurt magro
o prosciutto crudo (o cotto) magro	50	50	50	60	60	60
o legumi secchi	20	20	20	30	30	30
+ pasta	10	10	10	20	20	20
Verdura	250	250	250	250	250	250
Olio (complessivo)	10	10	15	15	15	20
Pane integrale	30	60	60	60	90	90
o pane bianco	25	50	50	50	75	75
Frutta fresca	150	150	150	150	150	150
Zucchero (nella giornata)	-	5	5	5	5	5

¹ I pesi si riferiscono agli alimenti crudi al netto degli scarti; 5 g di olio, 5 g di parmigiano grattugiato, 5 g di zucchero corrispondono, all'incirca, al contenuto di un cucchiaino da tè. ² Broccoletti, carciofi, zucchine, ecc. ³ Fesa di vitellone, petto di pollo, fesa di tacchino, coniglio magro, ecc. ⁴ Sogliola, merluzzo, palombo, ecc.

Consigli dietetici per tutti i gusti

Fare almeno tre pasti al giorno, compresa la prima colazione.

Variare i cibi e le modalità di preparazione, utilizzando pomodoro, vino bianco, succo di limone, brodo vegetale ed erbe per insaporire i piatti.

Evitare di sostituire troppo di frequente la pasta con il pane o le patate e, alla sera, cercare di inserire il più spesso possibile una minestra, che ha un alto potere saziante.

Dare la preferenza ai cereali integrali. Parte degli ortaggi previsti a cena può essere usata per la preparazione del primo piatto (come, minestrone di verdura, minestra di riso e spinaci e piatti simili).

Consumare 3 volte a settimana il formaggio, 1-2 volte l'uovo, 1-2 volte i salumi, 1 volta i legumi, da abbinare alla pasta (o al riso) come piatto unico.

Cambiare i tipi di frutta, limitando però quella più zuccherina (banane, cachi, uva, fichi e mandarini).

Bere tanta acqua (almeno 2 litri al giorno).

Preferire l'olio extravergine di oliva come condimento.

Moderare il consumo di sale.

Caffè o tè vanno bene, purché non zuccherati: non forniscono calorie e possono essere assunti secondo le proprie abitudini (in assenza di particolari controindicazioni).

3 LE PIANTE AMICHE DELLA LINEA

Ecco due regali della natura, in grado di rendere più efficiente il nostro percorso di dimagrimento.

✓ Il **Coleus forskohlii**, noto anche col nome di *Plectranthus barbatus*, è una pianta di origine orientale, appartenente alla famiglia delle Labiate. Cresce spontanea in tutto il Sud Est asiatico e in India, dove è anche utilizzata per scopi alimentari, come condimento di diversi piatti tipici. È conosciuta anche da noi, perché viene coltivata come pianta ornamentale: ce ne sono tante varietà, tutte con foglie dai colori bellissimi. Da secoli viene impiegata sia dalla Medicina Tradizionale, che da quella Ayurvedica. Le sue radici, infatti, sono l'unica fonte naturale conosciuta di una sostanza chiamata Forskolina, che ha diverse proprietà salutari. Si tratta, infatti, di un principio attivo capace di stimolare le nostre cellule a produrre una "sostanza messaggera": l'AMP ciclico o cAMP. Il cAMP dà origine a funzioni vitali importantissime per il nostro benessere. In particolare, innesca quelle reazioni chimiche fisiologiche, che servono a "smobilitare" le nostre riserve di grasso in eccesso. E pensare che, al microscopio, questi lipidi ci appaiono come bellissime goccioline di un verde fluorescente! Grazie, ma pericolose! I medici, infatti, non perdono occasione per denunciare i rischi del sovrappeso e dell'obesità. Il fenomeno che toglie di mezzo il grasso viene definito, tecnicamente, Lipolisi. È l'aspetto più importante da curare, per chi vuole eliminare i chili di troppo e recuperare il peso forma. Sempre rimanendo in tema, la Forskolina ci dà un ulteriore aiuto: riduce l'appetito. Niente di più utile per chi deve rispettare una dieta!

✓ La **Berberis aristata** è una pianta medicinale della famiglia delle Berberidacee, meglio nota col nome di Crespino. Si tratta di un arbusto con delle bellissime bacche di colore rosso. Le foglie e i germogli freschi sono commestibili, mentre col succo dei frutti si può preparare un gustosissimo aceto. Cresce spontanea in tutte le regioni d'Italia, isole comprese. Già nota da tempo nell'ambito della Medicina Tradizionale, questa pianta viene oggi studiata con l'ausilio delle tecniche più moderne. Si è scoperto che il principio attivo del Crespino è una sostanza biologica chiamata Berberina (BBR). Le riviste mediche più accreditate le dedicano moltissimo spazio, pubblicando nuovi studi clinici. Si è scritto, per esempio, che la BBR abbassa il colesterolo, specie quello cattivo, e la glicemia. Ma, soprattutto, si è visto che rallenta l'attività di un enzima, indicato con la sigla ACC. Si tratta del nemico giurato della nostra linea, perché dà il via alla sintesi dei grassi. Bloccare l'ACC, in altri termini, vuol dire



NATURALI E ANCHE MOLTO EFFICACI

Il *Coleus forskohlii* e la *Berberis aristata* sono due vegetali dall'azione particolarmente positiva nella scissione delle molecole di grasso (lipolisi) e nel controllare l'accumulo di adipe.

Come si ELIMINA il grasso

Conoscere i meccanismi che regolano questo processo può essere importante per aiutarci a capire quel che dobbiamo fare per rientrare... nei limiti di peso!

Il nostro grasso se ne sta immagazzinato all'interno di cellule giganti chiamate **ADIPOCITI** che, al microscopio, ci appaiono proprio come minuscoli contenitori di liquido oleoso. Nell'organismo il grasso viene da un lato demolito attraverso un meccanismo che si chiama **LIPOLISI** e sintetizzato dall'altro con un processo chimico denominato invece **LIPOGENESI**.

Se riusciamo ad accelerare la lipolisi, e contemporaneamente a rallentare la lipogenesi, avremo come effetto la riduzione dei depositi di grasso: gli adipociti diventano più piccoli, il peso diminuisce.

Questo oggi è possibile senza farmaci, grazie all'utilizzo di composizioni brevettate contenenti sostanze naturali di origine vegetale, come ad esempio l'associazione sinergica di Forskolina e Berberina.

fermare l'accumulo di adipe. Niente di meglio per aiutare chi si vuole mettere a dieta. Senza calcolare che, stimolando nell'organismo la sintesi di una sostanza naturale, l'OEA, la Berberina induce un senso di sazietà, che invita a consumare meno cibo.

Se agli effetti della BBR sommiamo quelli della Forskolina otteniamo una sinergia che è particolarmente efficace nell'ambito di un programma dietetico ipocalorico. ■

IN LINEA (ON PIÙ LEGGEREZZA?)

EUPONDIL®

Un approccio salutistico a doppia azione,
prezioso alleato della **dieta**
per i chili di troppo e i liquidi in eccesso
Eupondil pratico e completo ... una sola confezione
per due risposte complementari e sinergiche

Le compresse rosa: associazione di *Coleus forskohlii*
e *Berberis aristata*
(brevetto n° 0001395299).

Le compresse azzurre: per favorire il drenaggio
dei liquidi in eccesso.

Semplice assunzione:
una compressa rosa
poco prima dei pasti principali,
una azzurra
prima di coricarsi la sera.



EUPONDIL
L'AUTO EFFICACE E NATURALE
PER AFFRONTARE LA VITA...
(ON PIÙ LEGGEREZZA!)

IN FARMACIA 

Eupondil non è un farmaco e può essere liberamente acquistato in farmacia.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica.

Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.

 **Alphrema**
Labor saluti gentium

www.alphrema.it
info@alphrema.it
tel. +39 02 96319001

