

# Perdita di peso

# RAPIDA

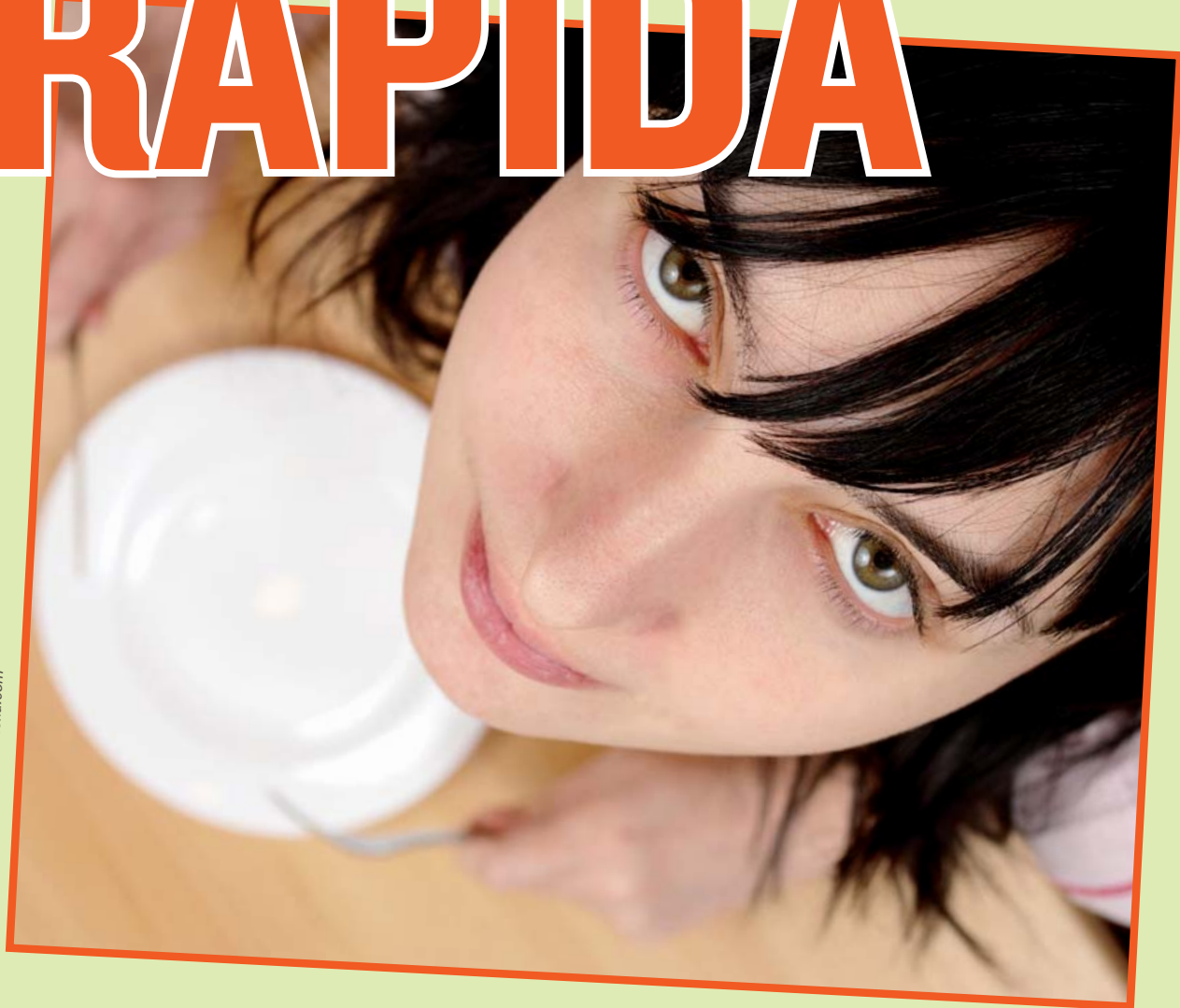


Foto: © Alexander Pekour - Fotolia.com

# e ormoni della

# FAME



Foto: © ktsdesign - Fotolia.com

# PERCHÉ LA “DETERMINAZIONE” POTREBBE NON ESSERE IL VOSTRO PROBLEMA

**INTRODUZIONE:** le diete rapide molto ipocaloriche interferiscono con ormoni importanti che controllano l'appetito, la fame e la sazietà per oltre un anno dopo la fine della dieta. Affidatevi a una dieta crash e soffrirete la fame... anche per molti mesi.

Ogni anno, tantissime persone con le migliori intenzioni decidono di perdere peso, per poi avere ancora più peso da perdere l'anno successivo.

Un problema è che le persone cercano di perdere peso velocemente. Sfortunatamente, anche se riescono a perdere qualche chilogrammo velocemente, poi li riguadagnano subito... e spesso continuano a guadagnare.

Solo la progressione lenta e costante conduce a cambiamenti duraturi. Perché?

## GLI ORMONI DELL'APPETITO. PERCHÉ L'AUTOCONTROLLO NON È IL PROBLEMA

### ● MITO: la perdita di peso dipende esclusivamente dall'autocontrollo

Le persone si autocriticano o sono giudicate dagli altri se hanno qualche chilogrammo di troppo. Essere grassi significa essere considerati deboli, senza spina dorsale e/o impulsivi.

### ● VERITÀ: ormoni importanti controllano la percezione dell'appetito e della fame, oltre al nostro comportamento alimentare.

Sebbene sia possibile esercitare l'autocontrollo, il corpo ha comunque una forte voce in capitolo. La “determinazione” crolla facilmente sotto stress, quando la glicemia è bassa e/o le circostanze non favoriscono il dimagrimento (come un ufficio in cui ogni giorno c'è un compleanno o qualcuno porta un dolce).

Ecco alcuni degli ormoni più importanti che influenzano l'appetito, la fame e la sazietà.

<b>COLECISTOCHININA • (CCK)</b>	È RILASCIATA NELL'INTESTINO TENUE QUANDO SONO ASSUNTI GRASSI E PROTEINE. I RECETTORI CHE RISPONDONO ALLA CCK SI TROVANO SIA NELL'INTESTINO SIA NEL CERVELLO. NEL CERVELLO LA CCK SOPPRIME LA FAME, CIÒ SIGNIFICA CHE PIÙ CCK C'È IN CIRCOLAZIONE, MENO AFFAMATI VI SENTITE E MENO TENDETE A MANGIARE. ECCO PERCHÉ UNA DIETA POVERA DI CARBOIDRATI, RICCA DI PROTEINE E RICCA DI GRASSI FA SENTIRE LE PERSONE SAZIE PIÙ A LUNGO.
<b>PEPTIDE-1 GLUCAGONE-SIMILE • (GLP-1)</b>	RITARDA LA VELOCITÀ DI SVUOTAMENTO DELLO STOMACO, COSÌ CI SI SENTE PIÙ SAZI PIÙ A LUNGO.
<b>POLYPEPTIDE INIBITORE GASTRICO YY • (PYY)</b>	È SECRETO DALL'INTESTINO TENUE E DAL COLON IN RISPOSTA AL CIBO. INIBISCE LA FAME.
<b>LEPTINA</b>	RILASCIATA PREVALENTEMENTE DAL GRASSO, RIDUCE LA FAME. PER PERDERE PESO È NECESSARIO AUMENTARE LA LEPTINA.
<b>GRELINA</b>	PRODOTTA PRINCIPALMENTE NELLO STOMACO, AGISCE SUL CERVELLO (IPOTALAMO) STIMOLANDO LA FAME. PER PERDERE PESO È NECESSARIO RIDURRE LA GRELINA.

La combinazione ormonale ideale per sopprimere l'appetito e favorire il dimagrimento è:

- più CCK, GLP-1, PYY e leptina
- meno grelina

## COSA SUCCEDE AGLI ORMONI NEL LUNGO TERMINE?

Lo studio che recensisco questo mese esamina cosa succede agli ormoni dell'appetito nell'anno successivo a una dieta di dimagrimento di 10 settimane.

*Sumithran P, Prendergast LA, Delbridge E, Purcell K, Shulkes A, Kriketos A, Proietto J. Persistenza nel lungo termine degli adattamenti ormonali al dimagrimento. N. Engl. J. Med. 27 Ott. 2011; 365(17), pp. 1597-604.*

### METODO

Questo studio lungo un anno ha coinvolto 50 persone con indice della massa corporea (BMI) fra 27 e 40 (classificate come sovrappeso e obese), che per 10 settimane hanno seguito una dieta poverissima di calorie (anche se i ricercatori l'hanno chiamata fortemente ipocalorica).

Che cos'è una dieta fortemente ipocalorica? Diciamo una dieta che apporta 500-550 kcal per persone di circa 95 kg di peso, vale a dire un terzo del loro fabbisogno di base. Per vivere senza eseguire nessun movimento, questi volontari avrebbero avuto bisogno di circa 1.700 kcal in media. È evidente che i soggetti avevano molta fame e che abbiano avuto bisogno di una grande determinazione per continuare nella dieta.

### IL PROBLEMA CON IL CALCOLO CALORICO

#### RITMO METABOLICO DI BASE (BMR)

Il BMR è la quantità di energia necessaria per sopravvivere a riposo. La formula più comune per calcolare il BMR è la Harris-Benedict.

#### CALCOLO DEL BMR PER GLI UOMINI

$BMR = 66,5 + (13,75 \times \text{peso in kg}) + (5,003 \times \text{altezza in cm}) - (6,755 \times \text{età in anni})$

#### CALCOLO DEL BMR PER LE DONNE

$BMR = 655,1 + (9,563 \times \text{peso in kg}) + (1,850 \times \text{altezza in cm}) - (4,676 \times \text{età in anni})$

Ci sono anche calcolatori del BMR su internet, se non avete voglia di fare il calcolo da soli.

Questa assunzione di 500-550 kcal significa che ogni giorno questi volontari hanno mangiato almeno 1.200 kcal in meno di quanto hanno bisogno. Poiché 1 kg di grasso apporta circa 8.000 kcal, è facile calcolare che i soggetti avrebbero dovuto perdere circa 500 g di grasso ogni tre giorni e alla fine delle 10 settimane (70 giorni), la perdita di grasso avrebbe dovuto essere pari a circa 10,5 kg, ovvero l'11% del peso corporeo in grasso.

Il problema di pensare di poter bruciare grasso come una candela è che si dimenticano cose come gli ormoni, che l'evoluzione ha modellato per rispondere all'inedia con un maggiore deposito delle calorie.

Alcune centinaia di anni fa, era una cosa positiva che il corpo rispondesse all'inedia depositando più grasso



Foto: © Jason Stitt - Fotolia.com

**UN ANNO INTERO DOPO LA DIETA  
I VOLONTARI AVEVANO ANCORA PIÙ FAME.  
NON SORPRENDE CHE LA MAGGIOR PARTE  
DEI SOGGETTI ABBA RIGUADAGNATO IL PESO  
PERSO E ANCHE DI PIÙ... ALLA FINE.**

possibile. Gli ormoni parsimoniosi permettevano di sopravvivere. Adesso questi ormoni ci fanno lo sgambetto quando l'inedia è indotta per dimagrire.

### RISULTATI

Nel corso delle prime 10 settimane dello studio, i volontari che hanno seguito una dieta molto povera di calorie hanno perso 9,4 kg di grasso e 4,1 kg di massa corporea magra, le cose però non sono rimaste così nel corso dell'anno successivo.

Con lo svilupparsi dell'anno dopo la dieta, i soggetti hanno riguadagnato metà del peso che avevano perso. Sulle prime, non sembra poi così male: i soggetti hanno perso un bel po' di peso velocemente e dopo un anno il bilancio è ancora positivo.

## EFFETTI ORMONALI: BREVE TERMINE

Il problema è quello che succede agli ormoni di questi volontari (leptina, grelina, peptide YY ecc.) che regolano l'appetito, la fame e la sazietà.

Dopo 10 settimane di inedia, i volontari avevano meno leptina, peptide YY e colecistochinina, oltre che più grelina e polipeptide inibitore gastrico. Ciò significa che i soggetti avevano più fame e perciò avevano bisogno di ancora più determinazione per non ingrassare. Vi suona familiare?

## EFFETTI ORMONALI: LUNGO TERMINE

Sapevamo che le diete crash sconvolgono gli ormoni regolatori dell'appetito nel breve periodo, finora però nessuno aveva studiato gli effetti a lungo termine delle diete fortemente ipocaloriche su questi ormoni.

Perché nessuno aveva studiato cosa succede un anno o più dopo? Beh, è sempre difficile tenere le persone impegnate per un anno, figuriamoci se prima devono seguire una dieta-digiuno per oltre due mesi. Inoltre, è difficile immaginare che una dieta a breve termine possa avere ancora ripercussioni un anno dopo. Questi ricercatori devono aver dovuto convincere un bel po' di persone dell'utilità di questo studio.

Un anno dopo la dieta i volontari avevano ancora meno leptina, peptide YY e colecistochinina, oltre che più grelina, polipeptide inibitore gastrico e polipeptide pancreatico. E per quanto riguarda la fame? Ancora forte dopo un anno. È un dato su cui riflettere: un anno intero dopo la dieta i volontari avevano ancora più fame. Non sorprende che la maggior parte dei soggetti abbia riguadagnato il peso perso e anche di più... alla fine.

## CONCLUSIONE

Chi cerca di perdere peso velocemente si ritroverà a farlo ogni anno, invece di impiegare un anno per perdere peso una volta per tutte. È evidente che le diete molto ipocaloriche producono un impatto a lungo termine, almeno un anno, sulla fame e sugli ormoni dell'appetito. Adesso immaginate cosa potrebbero fare diete crash multiple.

Comunque, la riduzione calorica forte e cronica influenza anche ormoni che controllano la mobilità gastrica (la velocità a cui è trasformato il cibo) e i neurotrasmettitori (sostanze chimiche cerebrali).

Quindi, seguire regolarmente delle diete, porta ad avere sempre fame, a sviluppare problemi mentali come ansia e depressione e raramente mangiare produce soddisfazione psicologica, perché si vuole sempre di più e si hanno voglie incontrollabili. Datemi un "professionista delle diete" e vi farò vedere una persona che generalmente si sente scarica fisicamente, mentalmente ed emotivamente. L'interferenza ormonale è roba seria.

Le diete yo-yo possono causare cambiamenti cumulativi negli ormoni che regolano l'appetito? È molto probabile. Dopo molti anni di dieta yo-yo si può avere più fame di quando si è cominciato. In questo caso c'è bisogno di determinazione a tonnellate.

## RIASSUMENDO

Perdete peso rapidamente quasi digiunando, per poi riguadagnarlo quasi tutto (o di più) e avere più fame di quando avete cominciato. Oppure perdetevi poco lentamente, per sempre, per poi alla fine sentirvi bene come mai prima. **NON!**



**Dott.ssa Helen Kollias**, ha svolto un dottorato in biologia molecolare presso la York University (2006), con specializzazione in sviluppo e rigenerazione muscolare. Prima del dottorato, ha conseguito un master in fisiologia dell'attività fisica e biochimica alla University of Waterloo (2000) e precedentemente una laurea breve in biochimica alla University of Lethbridge (1996). Helen è allenatore di calcio certificato NCCP (National Coaching Certification of Canada) Livello II e ha allenato squadre sia di calcio sia di pallacanestro. Inoltre, si cimenta nel fitness e nel sollevamento pesi da oltre 16 anni e ha anche lavorato come personal trainer. Oggi è ricercatrice al Johns Hopkins Hospital di Baltimora, Maryland, e studia la segnalazione della miostatina e la distrofia muscolare.



# ATTACCA IL GRASSO

## e favorisci la resistenza fisica e mentale!

Mettendo in atto la strategia della dieta controllata, l'allenamento adeguato e l'integrazione con **Lipo-Therm 3** si attacca il grasso in modi diversi e sinergici, ciò aiuterà a perdere massa grassa. **Lipo-Therm 3** è nuovo può favorire, abbinato ad una dieta controllata e uno stile di vita sano e attivo, la termogenesi dei tessuti grassi, laumento dei livelli energetici e la tonicità muscolare. **Lipo-Therm 3** è un integratore alimentare di L-Carnitina e Magnesio, con acido linoleico coniugato, Caffaina, Potassio e Fosfati, e con estratti di Citrus aurantium, Garcina cambogia, Tè verde, Salice, Fucus e Piper nigrum. Utile per coadiuvare il metabolismo energetico e favorire la resistenza fisica e mentale. La L-Carnitina favorisce la produzione di energia per la cellula indirizzando gli acidi grassi nelle sedi adibite alla loro utilizzazione metabolica.

### LIPO-THERM 3

Contenuto netto: 121,8 g

120 compresse da 1015 mg

#### MODALITA' D'USO:

4 compresse al giorno

da deglutire con acqua

o altra bevanda.

**sconto 20%**

**€ 33,00 € 26,40**

**Avvertenze:** per l'uso dell'integratore alimentare Lipo-Therm: non eccedere la dose giornaliera raccomandata in etichetta. Il prodotto non va inteso come sostituto di una dieta variata. Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. In presenza di cardiovasculopatie e/o ipertensione, prima di assumere il prodotto, consultare il medico. Contiene un elevato tenore di caffeina. Si sconsiglia l'uso del prodotto in gravidanza, durante l'allattamento e al di sotto dei 14 anni. Tenere lontano dalla portata dei bambini.

acquista 3 confezioni di **LIPO-THERM 3**

...e riceverai in OMAGGIO

1 > Myotape

1 > libro Six Pack Diet Plan di Rehan Jalali

**€ 99,00 € 69,30**

**sconto 30%**



è distribuito da **Olympian's s.r.l.**

Tel 055/958058 • fax 055/958255

email: info@olympianstore.it • www.olympianstore.it

