

La necessità del mese corpo: adipe

scritto da fmadmin | Gennaio 16, 2017



Che cos'è l'adipe?

L'adipe nel nostro corpo svolge 3 funzioni principali:

- **Isolante termico** contro l'eccessiva dispersione di calore.
- **Protettiva** di sostegno e di difesa in quanto ammortizza l'effetto dei traumi.
- **Di Deposito** perché le cellule adipose vengono bruciate quando l'introduzione del cibo è insufficiente rispetto al fabbisogno di ogni individuo e utilizzate come fonte di energia.

2. Perché si accumula?

Perché il nostro corpo non è più in grado di bruciare correttamente l'energia che viene introdotta con l'alimentazione e che quindi rimane nell'organismo sotto forma di scorie e quindi grasso in eccesso!

3. Cosa aumenta l'accumulo di adipe?

Ovviamente mangiare troppo e in modo irregolare

Fare poco movimento

Alterazioni ormonali

Dobbiamo anche tenere a mente che il GRASSO DEVE ESSERE DIVISO in 2 grandi categorie:

- **GRASSO SUPERFICIALE:** metabolicamente attivo in cui le cellule adipose sono ben allineate, è un tipo di grasso più facilmente trattabile, che scompare velocemente ma semplicemente perché viene rimossa la parte superficiale!
- **GRASSO PROFONDO:** presenta degli adipociti a fogli alterni di accumulo, è uno strato meno omogeneo e quindi più complesso da trattare, ma non di certo impossibile!

Soluzioni

- Stile di vita regolare e Alimentazione sana e varia con pasti regolari e bilanciati che diano i giusti nutrimenti al corpo
- Fare attività regolarmente, anche poco ma costantemente (es: 45 minuti di camminata 3 volte a settimana già va benissimo!)
- Trattamenti estetici mirati che ci permettono di modellare le forme, aumentando dall'esterno il metabolismo dell'adipocita tenendo in considerazione anche la qualità del tessuto, per evitare cedimenti tissutali che stonano anche su persone magre.

- Tecnologie specifiche: ENDERMOLOGIE, RADIOFREQUENZA, ONDE ACUSTICHE

Ma per avere davvero dei risultati REALI bisogna seguire SEMPRE 3 REGOLE:

1. check up preliminare per valutare la giusta manualità e il giusto programma da seguire per le singole necessità
2. affidarsi ad operatrici ed estetiste professionali e con esperienza
3. non chiedere al corpo un superlavoro... per le nostre cellule lavorare dovrebbe essere la NORMALITÀ. Se non lo è o lo fanno in modo non corretto tanto da accumulare adipe o cellulite, bisogna prima di tutto dargli gli strumenti corretti per affrontare il super lavoro e solo dopo intensificare l'attività metabolica!