

Più zuccheri e Meno...pausa?

scritto da fmadmin | Settembre 23, 2020



Come perdere peso superati i 40 anni

Niente di insolito, niente di allarmante. L'aumento del peso in menopausa e pre-menopausa è associato alle fluttuazioni ormonali che caratterizzano questa fase della vita.

Tutto ciò, già dalla pre-menopausa, si traduce in alterazioni del metabolismo e dello stile alimentare.

L'appetito aumenta, ma il metabolismo basale rallenta, proprio in seguito alle alterazioni ormonali in atto.

Diminuiscono gli estrogeni, che ci permettevano di consumare grasso in eccesso e aumenta il cortisolo, che ci fa accumulare grasso in eccesso.

Collezionare qualche bel chiletto in più, quindi, risulta essere una naturale conseguenza...

Poi, in aggiunta, mettiamoci questo specifico contesto storico dato dalla pandemia... con la quarantena il quadro si fa quasi tragico!

Non ci siamo potute muovere da casa, “imprigionate” nella nostra gabbia d’oro... ci siamo sentite al sicuro rispetto ad un male peggiore, certo. Abbiamo prevenuto una situazione veramente molto, molto difficile... ma dovevamo pur tenerci impegnate.

Per quanto il tempo per rilassarci e riposarci non sia stato poco, abbiamo anche dovuto combattere con ben altre difficoltà, per certi versi più spaventose. La paura di non riuscire a riprendere a lavorare, lo stress dovuto alla mancata possibilità di vivere il sociale, come la nostra natura chiede, hanno fatto sì che l’unico piacere, l’unico passatempo, l’unico sfogo sia stato il cibo.

E chi di noi non si è lasciata andare a ricette fantasiose, dolci e snack per ingannare la noia? A fare la famosa pizza che ha gettato nel panico i fornitori di lievito di tutta Italia?

Insomma, oltre al metabolismo basale rallentato, ci ha pensato anche la quarantena a regalarci altri **3/4 kg** con cui adesso dobbiamo fare i conti!

Non fatevi prendere dal panico.

Anche se non abbiamo più vent’anni possiamo tranquillamente raggiungere il nostro peso-forma ideale. E’ sufficiente sapere che tipo di alimentazione seguire.

Infatti, più che capire **QUANTO** mangiare, è importante comprendere **COSA** e **COME** e **QUANDO** mangiare per poter mantenere la linea e, soprattutto, la salute.

Informazioni importanti ci vengono date dall’**Organizzazione Mondiale della Sanità** che, nelle linee guida pubblicate nel 2015, raccomanda di ridurre l’assunzione di zuccheri durante l’intero ciclo di vita; sia negli adulti che nei bambini. Più in particolare, **l’OMS raccomanda di ridurre l’assunzione di zuccheri a meno del 10%** del consumo energetico totale, anzi suggerisce un’ulteriore riduzione dell’assunzione di zuccheri al di sotto del 5% del consumo energetico totale.

Quindi non più di 25 – 30 gr di zuccheri al giorno.

Ciò che emerge dai loro studi, infatti, è che **lo zucchero:**

- Può aumentare i livelli di glucosio a digiuno, quindi indurre a mangiare di più a causa dell'ipoglicemia reattiva (senso di fame), oltre a far aumentare la ritenzione di liquidi del corpo.
- Può produrre un aumento significativo del colesterolo totale, trigliceridi e colesterolo **LDL** (cattivo) e la diminuzione del colesterolo **HDL** (buono).
- – Può sopprimere il sistema immunitario e mettere in pericolo le difese contro le malattie infettive.
- – Si trasforma in grasso tra 2 e 5 volte più velocemente nel corpo di quanto non faccia l'amido.

In particolare, queste caratteristiche le ritroviamo anche nei carboidrati raffinati.

I carboidrati, infatti, detti anche saccaroidi o glucidi (dal greco glukuj, cioè dolce), sono dei composti chimici, solitamente divisi in semplici e complessi.

Servono principalmente come riserva energetica e trasporto dell'energia nell'organismo.

Il problema quindi non sono i carboidrati in quanto tali, ma la reazione glicemica suscitata dall'organismo.

Lo so cosa state pensando...

“Dobbiamo eliminare tutti i dolci, lo zucchero, pane, pasta, pizza e tutti i carboidrati?”

Assolutamente no!

Abbiamo il diritto di concederci dei piatti che ci piacciono! Ci meritiamo qualche dolce, la pizza e le cene con gli amici senza pensieri. Altrimenti i problemi diventerebbero altri, come lo stress da privazione, o tutti i benefici che i carboidrati apportano alla nostra salute a cui saremmo costretti a rinunciare.

La soluzione ideale, insomma, sarebbe quella di poter

continuare a consumare tutti quei cibi il cui gusto ci appaga, senza che risultino però dannosi.

Ovvero, potersi nutrire in modo corretto senza fare rinunce...Che ne diresti di seguire un'alimentazione in cui tu non abbia il senso della privazione ai dolci, alla pasta, alla pizza o al pane, che ti dia modo di dimagrire e sentirti al pieno delle tue energie?

EGOINLINEA OVER 40

Ecco che, dopo attente ricerche, EGO Estetica ha cominciato una collaborazione con un'importante azienda italiana, progettando un piano alimentare in grado di garantire un pasto equilibrato e bilanciato, senza alcuna rinuncia e tutto con la garanzia del Made in Italy.

In più, un esperto in alimentazione interverrà ed analizzerà le problematiche legate all'accumulo di peso per ciascuna cliente, studiando delle soluzioni semplici e non restrittive dal punto di vista alimentare.

Vorreste saperne di più?

L'alimentazione è uno dei fattori che concorre ad un perfetto dimagrimento, insieme a trattamenti estetici e attività fisica. Ecco che con il metodo **EGOINLINEA OVER 40** , Dimagrimento in menopausa, potrai ottenere finalmente i risultati che meriti!!

Se vuoi saperne di più prenota subito il tuo check up