

Dimagrire nei punti giusti: se cerchi bellezza trovi anche salute

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

un rapporto percentuale che varia da soggetto a soggetto. Alti livelli di testosterone si associano all'accumulo di tessuto adiposo soprattutto nell'addome al di sopra dell'ombelico (oltre che nel viso, nel collo e nelle spalle) dando origine alla cosiddetta obesità androide o a "mela". Al contrario, un'elevata concentrazione di estrogeni fa sì che il grasso si localizzi soprattutto a livello delle anche, delle natiche, delle cosce e dell'addome sotto l'ombelico, generando l'obesità ginoide o a "pera". Quando si aumenta di peso, si tende ad alimentare la conformazione a cui si è predisposti, portando il corpo ad assumere una forma "innaturale" e poco piacevole alla vista.

I rischi per la salute

L'adipe localizzato non è solo un problema estetico ma anche e prima di tutto di salute. **Dal punto di vista medico il grasso più dannoso per la salute è quello addominale che spesso è correlato alla presenza di grasso viscerale.** Il grasso a livello

dell'addome, infatti, non si deposita solo nei tessuti sottocutanei del ventre, ma può anche concentrarsi all'interno della cavità addominale e accumularsi tra gli organi interni e il tronco. Secondo una ricerca della ESC (*European Society of Cardiology*), il grasso addominale è associato a un **elevato rischio di mortalità e a una maggiore possibilità di sviluppare malattie cardiovascolari e altre gravi patologie**, come diabete mellito, iperglicemia, osteoporosi e ipertrigliceridemia. Sebbene esistano dei casi di persone normopeso con un girovita abbondante, l'accumulo di adipe localizzato si verifica con più frequenza nei soggetti sovrappeso o obesi. La prima soluzione per non mettere a rischio la propria salute è quella di mantenere nel corso degli anni un peso nella norma. Se invece si è ingrassati durante l'età evolutiva e ci si trova sovrappeso o obesi da giovani adulti, è importante fare il possibile per acquistare un peso normale.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

- **Attività aerobica:** svolta per almeno 40 minuti 3 volte alla settimana, con un'intensità moderata, favorisce il dimagrimento generalizzato, condizione necessaria ma non sufficiente per dimagrire nei punti giusti.
- **Corretto apporto nutrizionale:** un consumo giornaliero bilanciato che apporti calorie in percentuale equilibrata tra i macronutrienti (di cui da carboidrati 58%, da proteine 16%, da grassi 26%) e di micronutrienti (vitamine, minerali ecc.) permette di guadagnare salute.
- **Proteine, vitamine e minerali:** la dieta deve essere variata, senza dimenticare di assumere quotidianamente alimenti importanti, come 3 frutti e 2 porzioni di verdura al giorno per avere il giusto apporto di vitamine e minerali, e 200 ml di latte o un vasetto di yogurt o 20g di Grana Padano DOP (che di latte è un concentrato) per avere una buona massa ossea e muscolare.

- **Dieta ipocalorica:** possibilmente decisa da uno specialista, deve tener conto del proprio bilancio calorico e prevedere una percentuale di riduzione delle calorie introdotte ed una di calorie consumate.
- **Stile di vita attivo:** in aggiunta all'attività aerobica e al fitness, è bene sfruttare ogni occasione per fare movimento (andare a lavoro a piedi, usare le scale, ecc.) per fare dell'attività fisica una sana abitudine.
- **Determinazione e costanza:** dimagrire correttamente è possibile, ma richiede impegno, dedizione, pazienza e continuità.

AVVERTENZE



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

