

Dimagrire con l'aiutino

LA GRAMIGNA DEPURA, IL PINO COREANO SVILUPPA IL SENSO DI SAZIETÀ, LA CENTELLA COMBATTE LA CELLULITE, L'ALGA KLAMATH FA BENE ALL'UMORE

momento che non si tratta di farmaci. «Un motivo in più», avverte il dottor Francesco Garonzi, dermatologo, «per chiedere preventivamente il parere di un esperto in medicina. Nella scelta vanno tenute in considerazione molte variabili, come i chili da smaltire, il tipo di dieta che si va ad affrontare, l'eventuale attività fisica a cui si intende sottoporsi. Tempo di assunzione e dosaggi vanno poi decisi in relazione a peso corporeo, età, metabolismo più o meno rallentato. Per esempio, gli ipertiroidei dovrebbero evitare gli integratori a base di alghe ricche di iodio, chi soffre di ipertensione quelli a base di caffeina o tè verde». Fra le varie tipologie di integratori presenti sul mercato ecco un identikit delle più comuni: i **termogenici** servono ad accelerare il metabolismo, le **fibre vegetali** (come guar e chitosano) "impediscono" di assorbire i grassi, i **gluco-bloccanti** (con glucomannano) bloccano l'assorbimento degli zuccheri. Ci sono poi i prodotti che stimolano il metabolismo e permettono di trasformare le calorie ingerite in energia e non in grassi, quelli che aumentano il senso di sazietà, barrette sostitutive dei pasti che assicurano gli ingredienti indispensabili in un regime calorico controllato, le polveri da sciogliere in acqua che smaltiscono le tossine che si accumulano quando si perde peso.

Aggiunge Crapsi: «Si possono prendere anche due o tre integratori alla volta, purché consumati entro le 14, altrimenti compromettono la qualità del sonno, e abbinati a 45-60 minuti di attività fisica due o tre volte alla settimana, dai pesi all'esercizio aerobico». Aiuta nella scelta conoscere anche le proprietà delle singole sostanze: caffeina e teobromina, **oligoelementi**, come il cromo, incrementano la termogenesi; le **alghe**, come fucus e laminaria, stimolano la tiroide e il metabolismo, mentre l'alga Klamath agisce sull'umore; ci sono **radici** (gramigna) e **foglie** (betulla) che depurano e drenano; **estratti secchi** di frutta o succhi concentrati (di dattero, ananas, sambuco), insieme ad **erbe** come la centella, contrastano ritenzione idrica e cellulite; gli estratti da resine delle piante, come la brasiliana guggul, incrementano il consumo calorico; gli **aminoacidi** hanno un potere brucia-grassi, senza avere effetti negativi sulla muscolatura; alcuni **stimolanti**, dilatando i vasi sanguigni, ossigenano e migliorano il metabolismo, mentre certi **oli** (pino coreano), combinati all'acido linoleico, riducono il senso di fame e diminuiscono i livelli di massa grassa a favore di quella muscolare. Infine, una buona notizia per le golose di frutti di bosco: si è scoperto che nel lampone c'è un principio attivo che attiva l'adiponectina. Una molecola soprannominata "assassina dei grassi". ●

BIBITE, FRULLATI & BARRETTE

Nelle foto in queste pagine.

SnellFame, a base di sambuco e ananas, dà sazietà e riduce l'assorbimento di grassi (15 bustine, € 22). La formula ricca di succhi ed estratti vegetali (ananas, tè verde, tarassaco) di Snell Drena favorisce invece il drenaggio (10 flaconcini, € 17,90). Entrambi di **Specchiasol**. Diet Partner di **Innéov** è una linea di tre prodotti per tre fasi chiave del dimagrimento: si inizia con Starter Phase, che contiene fibre capaci di assorbire acqua fino a occupare il 20 per cento del volume dello stomaco; durante la dieta si assume Active Phase con vitamina B8 che favorisce l'equilibrio della flora intestinale; per il mantenimento c'è Stabilisation Phase, mix di di tè verde, glucosamina marina e calcio che stimola la funzione muscolare (insieme € 69, ma si comprano pure singolarmente, in farmacia).

Nella formula anti-cellulite di Slim Capsule di **Euphidra**, fucus e guaranà per accelerare il metabolismo (40 capsule, € 16, in farmacia). Calomax Slim di **Marco Viti** è composto da due tipi di compresse, una con glucomannano che attenua il senso di fame e una con chitosano che diminuisce l'assorbimento dei grassi (50+50 capsule, € 19,90, in farmacia). Controlla l'appetito anche Erbaforma Fibra di **L'Erbolario**, che limita l'assorbimento di grassi (28 bustine, € 12).

I principi attivi concentrati (carciofo, tè verde, cromo, rusco) di Drena Slim Plus di **L'Angelica** aiutano a eliminare i liquidi in eccesso (12 bustine, € 8,30). Sono firmati **Zuccari** SuperAnanas, con estratto di gambo d'ananas, che contrasta gonfiori e ritenzione idrica (30 stick, € 29,95), e Fisiodiur Start Up, al gusto di pesca bianca, che drena, depura e migliora il microcircolo (25 stick, € 29,95). Attiva la termogenesi, bruciando le calorie con tè verde e guaranà Topslim di **Oenobiol** (14 bustine, € 27,50, in farmacia). Ultra Pep Barrette, ai gusti di cioccolato e frutti rossi, sazia e assicurano i nutrienti necessari in una dieta (confezione da 4 barrette, € 9,50); arricchito di alga Klamath, che fa bene all'umore, Ultra Pep Frullato è un sostituto del pasto (6 buste, € 16). Entrambi di **Biosline**. Kilocal Armonia Donna stimola il metabolismo con estratti vegetali di garcinia cambogia e guaranà (20 compresse, € 26,50).

