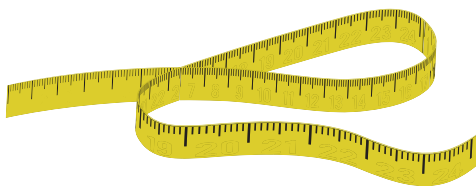


L'industria delle diete non dice la verità

I prodotti "bruciagrassi" non esistono. L'adipe, infatti, si trasforma in energia e non può dissolversi nel nulla



Purtroppo, quando il desiderio di una immagine ideale si impossessa di noi, siamo spinte a sezionare, affettare, scorporare le parti del nostro fisico per esaminarle con eccessiva severità. Dimenticando che è difficile che un corpo con le gambe molto esili non abbia la tendenza ad accumulare grasso sull'addome, così come è improbabile che un corpo con l'addome molto scolpito non abbia poi le gambe più tornite.

Il mio consiglio è quello di sforzarsi di guardare le altre persone nella loro sana normalità. Fatelo, e sarete sorprese di scoprire che, sebbene quelle persone non siano "perfette" ovunque, sono comunque belle! In altre parole, care amiche, cominciate a umanizzare i vostri idoli e nello stesso tempo ad **amare il vostro corpo**: vi accompagna da sempre e per sempre, perciò è necessario e utile imparare ad accettarlo.

Il desiderio costante e pungente di raggiungere la forma fisica "ideale" lascia spazio ai venditori di sogni e ai commercianti di sciocchezze.

L'ADIPE NON SI BRUCIA E NON SI SCIOLGIE

Quante volte avete sentito dire: "questo prodotto brucia i grassi!" oppure "questo trattamento scioglie i grassi". Partiamo da una considerazione oggettiva: se i prodotti dimagranti e le diete commerciali e di moda funzionassero davvero, non ci sarebbe l'epidemia di obesità denunciata, per stare solo alle stime più recenti, dalla Federazione Mondiale dell'Obesità

(WOF), secondo la quale entro il 2025 ci saranno 2,7 miliardi di persone in sovrappeso e obesi. Dal punto di vista scientifico, **il grasso non brucia e non si scioglie**, a differenza di quanto promettono le diete e i prodotti commerciali. Una delle tante funzioni fondamentali del tessuto adiposo è quella di fungere da riserva di energia. Un principio base della fisica ci dice che: **"l'energia non si crea e non si distrugge, ma si trasforma"**.

IL GRASSO È UNA RISERVA CHE DEVE ESSERE TRASFORMATA

Ecco cosa accade: se mangio più di quello di cui ho bisogno, quel "di più" si trasforma in grasso, che, essendo una forma di deposito, all'occorrenza può essere riconvertito in energia, necessaria al movimento, funzionalità corporea, etc. Il grasso si brucia? No. Si scioglie? No.

Riassumendo il dogma fondamentale anti-pre-sa-in-giro di ciarlatani e venditori di sogni: **non esistono bruciagrassi, non esistono trattamenti cibi o integratori che sciolgono il grasso**. L'adipe può essere eliminato solo quando il corpo decide di mettere mano alle riserve; quando il bilancio tra "quanto mangio" e "quanto mi muovo" spinge ad attingere alle riserve. In questo caso, il grasso viene trasformato (non bruciato, né sciolto) in energia. Ora, un minuto di silenzio per i ciarlatani che vi hanno venduto prodotti sciogli-grassi o brucia-grassi.



Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di

Napoli SUN. I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com il sito: www.moniacimino.it Facebook: [diet coach](https://www.facebook.com/dietcoach)



**INSERIRE
PUBBLICITÀ**