

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA

Poste Italiane SpA
Spedizione in
Abbonamento Postale
D.L. 353/2003 (conv. in
L. 27/02/2004 n°46 art. 1,
comma 1, L. 30)



Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Periodico Mensile Settembre 2020 Nr. 221

ITALIA € 3,90 P.I. 20002000

CH 01 820 01 - F 0 530 00000 - G 4 620 - CH 0 530 01 - G 4 620

MANGI POCO EPPURE INGRASSI? ECCO COSA FARE

SUPER METABOLISMO LE 3 MOSSE VINCENTI

*Il metodo più rapido per sciogliere
e bruciare il grasso più ostinato*

I RISULTATI LI VEDI IN 7 GIORNI

*La pancia torna piatta, si riduce
il girovita e perdi peso facilmente*

L'INTEGRATORE DEL MESE

**È la Schisandra: elimina la ritenzione
e spazza via subito la fame nervosa**

NOVITÀ!



Dimagrire
è in edicola
anche con
il libro
*I super cibi
che curano*

I SUCCESSI DEI LETTORI

**"Ho seguito il vostro consiglio
di mangiare più lentamente.
Così ho perso 5 chili senza fatica"**





La vera causa del sovrappeso è l'*infiammazione*

OLTRE A TAGLIARE LE CALORIE, DEVI FARE ATTENZIONE A TUTTE QUELLE CONDIZIONI, DALLA DIETA ALLO STRESS, CHE "ACCENDONO" I FALÒ INTERNI E OSTACOLANO IL DIMAGRIMENTO

Con la consulenza di **Francesco Garritano**, biologo nutrizionista.

Grazie a studi scientifici sempre più perfezionati oggi sappiamo che sovrappeso e infiammazione cronica procedono insieme alimentandosi a vicenda, in un circolo vizioso che, se non viene interrotto, può pregiudicare la perdita di peso. L'infiammazione, in pratica, è una delle ragioni principali per cui, nonostante la dieta, si fatica a dimagrire. «L'obesità è stata descritta come una condizione infiammatoria di basso grado più di un decennio fa. L'ipertrofia del tessuto adiposo (cioè il sovrappeso) si associa a infiltrazione di cellule immunitarie, in particolare macrofagi e cellule T (proporzionali al grado e al tipo di

obesità), che crea un ambiente pro infiammatorio locale in cui citochine chiave (quali TNF alfa, IL6, IL 1 beta) si sommano alle adipochine adipocitiche che causano infiammazione, ma anche resistenza insulinica. Insomma, il "terreno" di base perfetto per quasi tutte le patologie metaboliche, in particolare il diabete di tipo 2 (oggi si parla di "diabesity", diabete + obesità, spesso correlati), ma anche per malattie croniche e problematiche come l'indebolimento della mucosa intestinale e la disbiosi», spiega Francesco Garritano, autore del manuale "La dieta anti-infiammatoria", Falco editore (2018).



> I fattori che alimentano il fuoco interiore

Le infiammazioni si nutrono di abitudini poco sane (a tavola ma non solo...).

- Eccesso di zuccheri raffinati e farine raffinate; di oli trans-idrogenati e grassi di cattiva qualità, di sale, di latticini, di prodotti ricchi di glutine, di sostanze estranee e prodotti OGM;
- food sensitivities (cioè ipersensibilità ad alcuni alimenti, che spesso si verifica quando la dieta è monotona);
- errata masticazione;
- alterata acidità dei succhi gastrici; deficit di produzione ormonale delle ghiandole endocrine;
- sedentarietà, cattivo sonno, stress, abitudine al fumo; inquinamento ambientale.