

Diretta da  
**RAFFAELE MORELLI**

**RIZA**

Poste Italiane S.p.A.  
Spedizione in  
Abbonamento Postale  
D.L. 353/2003 (conv. in  
L.276/2004) n. 461 art. 1,  
comma 1, L.648



# Dimagrire

**IN SALUTE SENZA STRESS**

Periodico Mensile Dicembre 2020 Nr. 224

ITALIA € 3,90 P.I. 261103202

0+03 431 011 44 830 PPE CONT. 8 650 - CH 830 DM - DE 4 830

**IL MODO PIÙ RAPIDO PER PERDERE PESO SUBITO**

## I BRUCIAGRASSI CHE FUNZIONANO

*Sono loro che accelerano il metabolismo  
e bloccano l'assorbimento degli zuccheri*

### **MAGICA VITAMINA C**

*Riduce del 30% le calorie,  
senza diete e senza rinunce.  
Impariamo a usarla bene* a pag. 40



### **LE DOMANDE DEI LETTORI**

**Come allontanare il pensiero fisso  
del cibo e la voglia di mangiare**

### **NOVITÀ!**



Dimagrire  
è in edicola  
anche con  
il libro  
*Le tisane  
super  
dimagranti*

### **LA SCELTA GIUSTA**

**Ti piacciono le lasagne?  
Con i nostri consigli  
diventano davvero light**



*Dimagrire*

LO SPECIALE DI DICEMBRE

# I super integratori **bruciagrassi**

**AL PRIMO POSTO C'È LA VITAMINA C**

È LEI CHE RIDUCE DEL 30% LE CALORIE, SENZA DIETE E SENZA RINUNCE.  
IMPARIAMO A USARLA BENE INSIEME AI CIBI E AGLI INTEGRATORI



Con la consulenza del professor **Emilio Minelli**,  
medico esperto in medicina naturali e del dottor  
**Francesco Garritano**, biologo nutrizionista.

**L**a conosciamo come la star della tavola invernale e la regina delle vitamine immunostimolanti e per questo ne facciamo scorta per rinforzarci contro raffreddori e altri malanni di stagione. In realtà la vitamina C (o acido ascorbico) fa molto di più di questo e si rivela, a sorpresa, anche una formidabile alleata della nostra linea. **La vitamina C è un potente antiossidante che aiuta gli organi a ripulirsi dalle tossine accumulate; è poi un'antagonista del glucosio, lo zucchero del sangue responsabile dei chili in eccesso e, fatto poco noto ai più, favorisce la sintesi della carnitina, un aminoacido che facilita lo smaltimento dei grassi.** Non solo. Questa incredibile sostanza è coinvolta nella degradazione del colesterolo, nella disintossicazione del fegato e nella conversione degli acidi grassi in energia. Per questo un programma a base di cibi e integratori ricchi di vitamina C è un asso nella manica questo mese, da giocare quando un'alimentazione ricca di grassi e calorie, tipica della stagione fredda, può favorire un aumento di peso e minare al contempo il nostro sistema immunitario, rendendoci più vulnerabili a virus e batteri.



COME TI AIUTA A BRUCIARE DI PIÙ

# Perché la vitamina C è un farmaco dimagrante

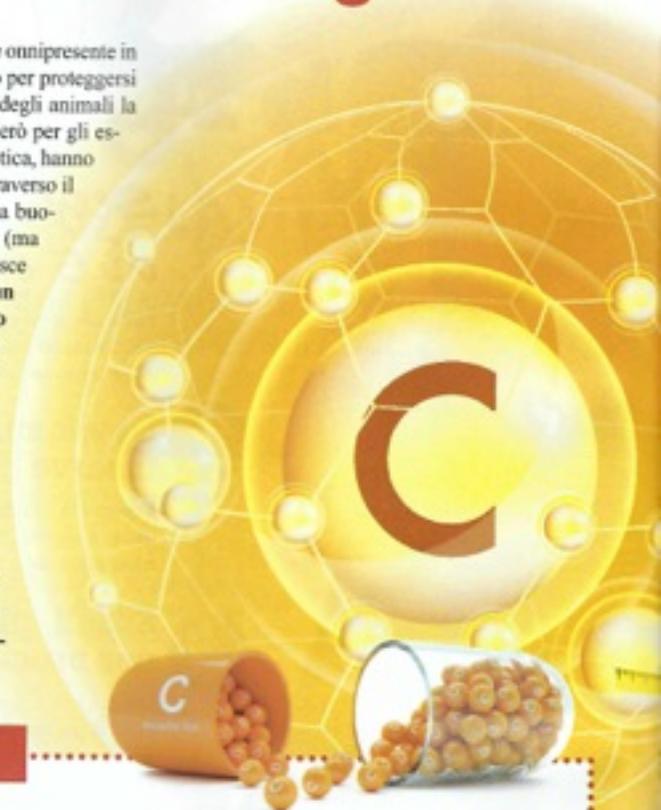
**L**a vitamina C è un nutriente idrosolubile onnipresente in frutta e verdura: le piante la producono per proteggersi dalla luce del sole e la maggior parte degli animali la sviluppa autonomamente; non avviene così però per gli esseri umani che, a causa di una mutazione genetica, hanno perso questa abilità e devono procurarsela attraverso il cibo o gli integratori. L'intestino assimila una buona quantità della vitamina assunta con i cibi (ma non tutta) e la cede al sangue, che la distribuisce tra i vari tessuti e cellule. **La vitamina C è un formidabile antiossidante nei confronti dello stress ossidativo**, un meccanismo patologico che è all'origine del decadimento cellulare e crea alla lunga uno stato infiammatorio nel tessuto adiposo stimolando la produzione elevata di citochine e adipochine (sostanze pro-infiammatorie). Questa condizione porta, in un circolo vizioso, a uno stato di insulino-resistenza e di intossicazione che causa un accumulo di altro adipi. **La vitamina C contribuisce a regolare gli zuccheri nel sangue, opponendosi all'intervento eccessivo dell'insulina, la principale responsabile dell'aumento di grasso a livello addominale.**

## Ecco il suo segreto

### Attiva l'aminoacido vincente

Oltre a un'azione disintossicante e antiossidante, questa vitamina è coinvolta anche nel processo di produzione di energia cellulare. Uno studio americano condotto dai ricercatori dall'Arizona State University ha evidenziato che i muscoli sottoposti ad attività sportiva bruciano il 30% in più se l'organismo ha adeguate scorte di vitamina C. Questo perché la vitamina C aiuta a sintetizzare la L-carnitina, un aminoacido prodotto soprattutto da parte del fegato e dei reni, che ha la funzione fondamentale

di trasportare gli acidi grassi nella matrice mitocondriale, la centrale energetica della cellula, in modo da trasformarli in "carburante cellulare", di pronto uso. **La vitamina C è quindi un elemento chiave per sfruttare al meglio l'azione bruciagrassi della muscolatura e migliorare anche il metabolismo dei lipidi. Consentire tramite questo nutriente al nostro organismo di produrre L-Carnitina, permetterà di consumare più calorie durante l'attività aerobica.**



## Preserva la massa magra dopo i 50 anni

Con le giuste dosi di vitamina C i muscoli restano tonici e dinamici, come evidenzia anche uno studio condotto dai ricercatori della East Anglia University, pubblicato sul *The Journal of Nutrition*. Gli studiosi hanno analizzato migliaia di persone fra i 42 e gli 82 anni cui è stato chiesto di tenere un diario alimentare nel periodo di osservazione. Dopodiché, per stimare con precisione la quantità di massa muscolare degli individui, è stato calcolato il volume di grasso e acqua nel corpo tramite piccoli segnali elettrici a bassissima potenza con la tecnica della bioimpedenziometria. I risultati hanno evidenziato che i gruppi che avevano assunto più vitamina C registravano più massa muscolare e quindi un metabolismo più efficiente. Inoltre produce il collagene, una componente strutturale di muscoli e tessuti. La sua azione antiage è particolarmente consigliata a chi ha superato gli "anta" contro gli effetti della gravità e la fisiologica perdita di massa magra.



## Disintossica e alleggerisce il fegato

Questa sostanza è una vera e propria spazzina dei radicali liberi e delle tossine. Si sa che le scorie possono ostacolare la ripartenza metabolica e che non può attivarsi la perdita di peso se il corpo è intossicato. Non a caso nelle diete detox si consiglia di aprire la giornata proprio con un bicchiere di acqua tiepida e succo di limone, insomma con una ricarica di vitamina C. L'azione di alleggerimento svolta da questa sostanza è particolarmente attiva e preziosa per il fegato, un organo fondamentale per chi deve perdere peso. Se la ghiandola epatica funziona male, se è appesantita, noi digeriamo con difficoltà, la pancia si gonfia, l'intestino ne risente e il corpo fa fatica ad assimilare grassi e carboidrati, che inevitabilmente si accumulano sotto forma di cuscinetti.



## Ottimizza il lavoro della tiroide e il "motore" metabolico

La vitamina C è anche amica del metabolismo perché sostiene il lavoro della tiroide, la nostra centralina bruciograssi. In che modo? Innanzitutto mette a disposizione elettroni per la tirosina, un aminoacido che partecipa alla sintesi degli ormoni tiroidei. Inoltre, la sua azione antiossidante contrasta lo stress ossidativo che può causare ipotiroidismo e quindi un rallentamento delle attività metaboliche.

