



LA FORMA FISICA è salute



Una problematica ignorata

Troppo spesso il controllo del peso corporeo è riferito a canoni estetici e di convenzione sociale. A seconda dei periodi e delle diverse culture il concetto di bellezza influisce sull'aspetto del corpo umano condizionando le scelte di milioni di persone. Si passa, così, da un modello ad un altro inseguendo un aspetto della forma fisica che è solo ed esclusivamente esteriore. Chiunque pratici le scienze mediche sa che non c'è niente di più sbagliato e dannoso.

In genere ognuno di noi ha una percezione di sé e della propria forma fisica che si relaziona più al giudizio sociale ed alle convenzioni che non al benessere ed all'equilibrio percepito. D'altronde il primo vero condizionamento che riceviamo è quello alimentare. Secondo i dati forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il numero di persone obese nel mondo è raddoppiato a partire dal 1980. Oggi si stima che oltre 2,0 miliardi di adulti siano in sovrappeso, di questi oltre 600 milioni sono obesi: in pratica si ritiene che ben più di un terzo dell'umanità sia vittima di uno squilibrio severo o grave del peso corporeo. Obesità e sovrappeso sono ormai riconosciuti come veri e propri problemi di salute pubblica.

Il problema è tanto serio e diffuso che oltre il 60% delle patologie è legato alla incapacità di gestire una alimentazione adeguata ed un peso forma accettabile. I disturbi del comportamento alimentare, bulimia e anoressia, sono gli estremi nei quali è compresa una massa di individui che non sono in grado di gestirsi perché ignorano le più elementari regole di sana e corretta alimentazione. Perciò sarebbe utile che ognuno conoscesse tre distinti aspetti del problema: chi sono e come sono, come dovrei essere, cosa posso fare per avvicinarmi agli standard salutistici. L'IMC risponde alla prima domanda, il terapeuta alle seconde due. Dieta, attività fisica funzionale ed integrazione alimentare appropriata possono aiutarci a ritrovare ed a mantenere la nostra forma fisica, l'unico requisito indispensabile per vivere in buona salute perché la forma fisica non è una questione di estetica ma di buona e lunga vita.



A ciascuno il suo peso

Non siamo fatti per mangiare, al contrario ci nutriamo per vivere, di conseguenza il fabbisogno calorico di ciascuno di noi varia in ragione dell'età, del genere, dello stato di salute individuale e dello stile di vita che conduciamo. I nutrizionisti, i dietologi, i medici ed i terapeuti in genere hanno sviluppato criteri di classificazione che valutano l'indice di massa corporea ed inglobano il rapporto tra massa grassa e massa magra secondo lo schema che segue. **IMC = massa corporea (Kg) / statura (m²).**

L'indice di massa corporea si calcola dividendo il proprio peso espresso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'IMC, o indice di massa corporea, è raggruppabile in 4 categorie: sottopeso (IMC al di sotto di 19) medio (IMC compreso tra 19 e 24) sovrappeso (IMC compreso tra 25 e 30) obesità (IMC al di sopra di 30).

Come ritrovare e conservare il proprio peso forma

Se le condizioni di partenza non sono patologiche o gravi ritrovare il proprio peso forma non è difficile, tutto dipenderà dalla volontà, dall'impegno, dal tempo che ci concediamo e dall'utilizzo di strumenti efficaci. Se si opera sotto la guida ed il controllo di un terapeuta il percorso sarà più efficace e duraturo. Oltre alla dieta ed ad una attività fisica appropriata si possono utilizzare alcuni integratori che favoriscono, accelerano e consolidano il raggiungimento dei risultati attesi.

meta.mu Acceleratore metabolico



Meta.mu facilita l'incremento della termogenesi e del metabolismo basale sostenendo la riduzione ed il controllo del peso corporeo. Contribuisce alla riduzione del peso ed al mantenimento del rapporto massa magra/massa grassa.

COMPOSIZIONE

Arancio amaro aiuta nella riduzione del peso corporeo e migliora il rapporto fra massa magra e massa grassa; **guggul** favorisce il metabolismo lipidico, contribuisce alla regolazione del funzionamento della tiroide; **rodiola** stimola l'attivazione specifica delle lipasi ormono-sensibile e la mobilitazione di acidi grassi dal tessuto adiposo; **guaranà** incrementa l'enzima lipasi con aumento della lipolisi e riduzione dei depositi di grasso; **cromo picolinato** regola il metabolismo glucidico e lipidico ed il desiderio di sostanze zuccherine, potenzia l'azione dell'insulina.

MODALITÀ D'USO

Una capsula una o due volte al giorno.

slim.mu Riduzione peso corporeo



Slim.mu favorisce l'attività della tiroide e stimola il metabolismo. Contrasta l'adiposità e tonifica i tessuti, facilita un più veloce smaltimento del grasso addominale, è precursore degli ormoni tiroidei T3 e T4, ottimizza il metabolismo con diminuzione dell'appetito.

COMPOSIZIONE

Laminaria digitata favorisce l'attività della tiroide e stimola il metabolismo, potenzia il drenaggio, il metabolismo dei lipidi ed il consumo energetico, migliora la circolazione dei liquidi interstiziali, riduce la ritenzione idrica e la cellulite, contrasta l'adiposità e tonifica i tessuti; **L-tirosina** aminoacido precursore dei neurotrasmettitori noradrenalina e dopamina naturali elevatori del tono dell'umore ed essenziali nella risposta allo stress, diminuiscono il senso di fatica, con benefici effetti sul tono sessuale, ottimizza il metabolismo con diminuzione dell'appetito.

MODALITÀ D'USO

Due capsule al giorno, lontane dai pasti.

diet.mu Antifame - Supporto a tutte le diete



Diet.mu agisce sul metabolismo di grassi e zuccheri contrastandone l'accumulo e promuovendo il mantenimento del peso forma e la riduzione degli inestetismi della cellulite, in concorso con l'azione di diete mirate al dimagrimento.

COMPOSIZIONE

Glucomannano aumenta la viscosità del bolo alimentare e riduce l'assorbimento delle sostanze nutritive, la formazione del gel nello stomaco contribuisce al senso di pienezza e sazietà e modula l'assorbimento di carboidrati e grassi; **garcinia** rallenta la sintesi endogena di acidi grassi, inibisce l'enzima citratolisi e diminuisce l'appetito ed il fabbisogno di zuccheri; **chitosano** in ambiente intestinale si carica positivamente legando i peptidi tossici ed i grassi; **alge Klamath** hanno effetto anoressizzante con ricadute positive sul controllo della fame nervosa.

MODALITÀ D'USO

Una capsula, con abbondante acqua, prima di ogni pasto.

redux.mu Cellulite - Diuresi - Circolazione



Redux.mu, con spiccate capacità drenanti, favorisce la perdita della massa grassa a favore della massa muscolare, la riduzione della cellulite e della ritenzione idrica, migliora la tonicità connettivale e le condizioni vascolari. Integratore ideale per ogni dieta.

COMPOSIZIONE

Rodiola, modulatore dell'umore, anti depressivo e coadiuvante nel controllo del peso corporeo, trasmettere al SNC un segnale di sazietà; **tribolo** riequilibrante dei livelli ormonali, ha proprietà tonico energizzanti, anabolizzanti, stimolanti dell'attività sessuale; **rusco** con effetti antiedematosi; **amamelide** con azione vasocostrittiva, decongestionante, angiotonica ed antiflogistica; **centella**, vasoprotettiva e trofica-cicatrizante, efficace nel trattamento della cellulite; **melioto** con particolare capacità di accelerare il drenaggio linfatico.

MODALITÀ D'USO

Una capsula, tre volte al giorno, lontane da ogni pasto.