IN FORMA

Elekea

Tutti i consigli per mantenersi in forma

Mantenersi **in forma** oggi è di fondamentale importanza, non solo per un fattore estetico, ma anche per evitare problemi di salute.

Sono molte oggigiorno le persone in sovrappeso che hanno difficoltà ad approcciare in maniera positiva l'attività fisica, o che magari a causa di una vita frenetica dedicano poco tempo al proprio fisico.

Mantenersi attivi è importante poiché aumenta la quantità di energia consumata, fatto fondamentale per il controllo del peso corporeo. Con l'aumentare dell'età il metabolismo rallenta e di conseguenza è necessario mangiare meno e muoversi di più per mantenere costante il bilancio energetico.

Uno stile di vita fisicamente attivo è paragonabile alla fontana della giovinezza: è infatti uno dei segreti per vivere più a lungo, più sani e felici.

Eseguire una qualsiasi **attività fisica** è ormai una delle pratiche più consigliare per mantenersi in buona salute. I benefici dell'attività fisica sono ben conosciuti e insieme ad una corretta alimentazione, contribuiscono a mantenere uno stile di vita sano.

Molte persone sono convinte che il non essere in forma sia una condizione che si eredita dalla nascita, oppure, che solo gli atleti riescano a tenersi in forma. Quanto più ci si convince di ciò, più si instaurano dei modelli comportamentali non inclini al cambiare lo status delle cose (esempio: stile alimentare non corretto, sedentarietà ecc), inducendo la persona a confermare le proprie ipotesi.

Persone con una scarsa qualità di composizione corporea (elevati livelli di massa grassa) tendono quindi ad avere, prima di tutto, preconcetti e false convinzioni sul reale stato delle cose. La difficoltà in questi casi sta nel consolidamento di uno stile di vita così alterato e lontano dalle corrette abitudini alimentari e dalla cura di sé, ormai radicato nella propria quotidianità che diventa veramente difficile staccarsene in modo totalitario per dare inizio a nuove e salubri abitudini.

L'attività fisica aiuta a controllare lo stress e conferisce uno stato di benessere generale. È inoltre fondamentale per poter raggiungere e mantenere un peso corporeo sano e per ridurre il rischio di malattie croniche.

Tra i benefici riconducibili alla pratica di regolare esercizio fisico, ecco i principali:

- Riduce lo stress;
- Migliora l'autostima, l'autocontrollo e il senso di benessere generale;
- Aiuta a restare in forma;
- Contribuisce a rinforzare ossa, muscoli e articolazioni;
- Aumenta la forza e la resistenza muscolare;
- Permette di controllare il peso corporeo;
- Riduce il rischio di malattie croniche (malattie vascolari, alcuni tipi di cancro, diabete mellito tipo 2);
- Migliora la regolazione della pressione negli ipertesi e dell'equilibrio glicemico nei diabetici;
- Riduce gli stati d'ansia e di depressione.

Quando si fa attività fisica si ottiene un miglior rapporto tra massa grassa e massa magra e quindi il metabolismo viene ottimizzato. I vantaggi sono notevoli soprattutto in un'ottica di dimagrimento e, più in generale, di un riequilibrio dei parametri ematochimici e di regolazione dello stimolo della fame. Va da sé che l'attività fisica può essere un grande alleato contro l'obesità e tutte le patologie ad essa legate.

Con l'attività fisica è richiesta una maggiore quantità di ossigeno nel sistema cardiocircolatorio. A questo provvedono solitamente gli alveoli polmonari, che in fase di sforzo fisico hanno il compito di fornire più ossigeno per muscoli e tessuti sotto sforzo.

Inoltre, c'è un netto miglioramento della capacità contrattile del cuore dovuto ad un maggior irroramento coronarico che consente di avere un battito più basso rispetto ad una persona sedentaria oltre a prevenire pericolosi sbalzi di pressione.

L'attività fisica è anche un ottimo antidepressivo, dato che durante l'allenamento vengono rilasciate sostanze come l'acetilcolina e le endorfine che sono associate a benessere e felicità.

Ma iniziare a fare sport richiede attenzione. Non tutti infatti prestano la dovuta cura alla quantità di esercizi da fare, soprattutto all'inizio. Come per tutte le cose, iniziare per gradi è la soluzione migliore, tenendo monitorati i parametri fisiologici per non affaticare troppo cuore, muscoli e articolazioni.

L'attività fisica e l'alimentazione sono quindi le due variabili dello stile di vita più importanti per la salute.

La dieta, eventualmente intesa come semplici "consigli alimentari", è volta a supportare la massa magra durante il processo di dimagrimento, quest'ultimo inteso come la riduzione della massa grassa adiposa corporea.

Perdendo muscoli durante il dimagrimento si provoca una riduzione del metabolismo basale (MB), poiché essi sono responsabili della maggior fetta di energia consumata a riposo, compromettendo l'efficacia a lungo termine del sistema.

Il metabolismo di base è supportato dal sistema aerobico-ossidativo; in molti concluderanno che, per ovviare a questo inconveniente, è anche possibile aumentare il dispendio attivo muovendosi di più, ad esempio con allenamenti di tipo aerobico. Ciò è vero, ma non dimentichiamo che, soprattutto nelle persone poco allenate, la macchina aerobica richiede anche sostanziali quantità di carboidrati – che in regime ipocalorico tendono ad essere inferiori al necessario. Per ottenerli l'organismo usa gli amminoacidi delle proteine, col rischio di peggiorare il catabolismo muscolare. Senza contare che maggior consumo determina anche maggior appetito, col rischio di peggiorare la compliance al sistema.

PRODOTTI ELEKEA CHE AIUTANO A MANTENERSI IN FORMA

ERA: Fitopreparato utile per favorire la **riduzione del peso corporeo** e del girovita; rallenta l'assorbimento dei carboidrati e inibisce il picco glicemico, contrastando bruschi innalzamenti della glicemia e la fame nervosa.

Componenti principali:

- Glucomannano: È una polvere granulosa che si estrae dalla radice di *konjak*. Il tubero contiene una fibra che possiede la capacità di attirare molta acqua, dando origine a una soffice massa gelatinosa, conferendo alla pianta proprietà dimagrante e saziante. L'assunzione di fibre dietetiche e una sana alimentazione, riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache e diabete. Il glucomannano contrasta l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri.
- Fico d'india: Ha proprietà antiossidanti e depurative dell'organismo. Grazie alla presenza di fibre solubili, aiuta ad aumentare il senso di sazietà, rallentando l'assorbimento di zuccheri e grassi.
- Arancio amaro: La buccia contiene un'alta concentrazione di sinefrina, sostanza ad azione tonica, antifame, stimolante del metabolismo basale e della lipolisi.
- Mela: Povera di calorie (circa 52 kcal/100 gr) ma estremamente ricca di fibre (in particolare pectina), molecole antiossidanti e vitamina C; contribuisce a tenere sotto controllo il livello di glicemia e ne assicura un lento e continuo assorbimento.

ORFEO: Fitopreparato in grado di svolgere un'**azione drenante, depurativa, diuretica e urolitica**; utile per riequilibrare la funzionalità renale fisiologica e per combattere la ritenzione idrica e la stasi linfatica.

Componenti principali:

- Betulla: Ha proprietà diuretiche, antisettiche, astringenti; aiuta a contrastare la formazione di ritenzione idrica.
- Ortosiphon: Possiede delle ottime proprietà diuretiche; facilita l'eliminazione del cloruro di sodio contrastando la ritenzione idrica. Indicato nelle forme di ipertensione arteriosa e insufficienza cardiaca.
- Gramigna: Agisce come diuretico naturale; favorisce il buon funzionamento dei normali meccanismi di disintossicazione e depurazione dell'organismo.
- Equiseto: È dotato di proprietà diuretiche e mineralizzanti, dovute al suo elevato contenuto di sali minerali; riduce i livelli ematici di acido urico aumentandone l'escrezione.
- Mais: Le fibre in esso contenute rallentano l'assorbimento degli zuccheri, contribuendo, così, a mantenere bassi i livelli di glicemia nel sangue; contribuisce, inoltre, a tenere bassi i valori di colesterolo LDL. Per queste sue proprietà aiuta a contrastare ipotensione, ipokaliemia, sovrappeso, ritenzione idrica e spasmi del colon.
- Vite rossa: Ricca di polifenoli che svolgono un'intensa attività antiossidante e antinfiammatoria. La loro azione più importante è quella tonica e

vasoprotettrice, di cura del sistema circolatorio, dove influenzano positivamente la permeabilità vasale, impedendo edemi e gonfiori.

- Uva ursina: Contiene triterpeni (acido ursolico) e flavonoidi (iperina, isoquercitina) che lavorano in singergia esercitando un'azione diuretica e antinfiammatoria; utilissima nelle infezioni, caratterizzate da forte bruciore, che necessitano un risciacquo di tipo meccanico dei condotti urinari.
- Ortica: Svolge una potente azione depurativa, diuretica e alcalinizzante: è indicata in caso di affezioni reumatiche, di artrite, di calcoli renali, di renella e iperglicemia e cistite; e in generale, quando occorre produrre un'azione disintossicante.
- Ribes nero: Presenta un complesso di polifenoli, con importanti proprietà depurative e diuretiche, che aiutano a favorire l'eliminazione dell'urea e dell'acido urico, ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, stabilizzare le membrane cellulari e drenare l'organismo.
- Asparago: Contiene elevati livelli di asparagina, che costituisce un diuretico naturale, permettendo all'organismo di espellere il sodio in eccesso.
- Karcadè: Contiene acidi organici (acido malico, fitosteroli, antocianosidi, ibiscico, citrico e tartarico, acido ossalico, acido ascorbico), che conferiscono proprietà diuretiche e antisettiche delle vie urinarie, utili anche nelle infezioni come la cistite.

PERDIPESO: Aiuta a **perdere peso** senza fatica, **brucia i grassi** in eccesso, **controlla la fame** nervosa, attenuazione della voglia di dolce e velocizza le funzioni metaboliche.

Componenti principali:

- Garcinia Cambogia aiuta ad aumentare i processi metabolici favorendo la perdita delle cellule adipose, contribuendo al senso di sazietà.
- Caffè verde (Arabico) è estremamente ricco di antiossidanti, rallenta il rilascio del glucosio nel sangue, riducendo l'assorbimento degli zuccheri da parte dell'organismo (antidiabete).
- Rhodiola migliora le funzioni metaboliche dell'organismo (riduce stress e fatica) favorendo lo sciogliemento dei grassi.
- Griffonia agisce sui livelli di serotonina contrastando la fame nervosa.
- Zinco gluconato e Cromo picolinato stimolano il metabolismo con azione bruciagrassi, controllando il senso di fame.