



I 22 PECCATI CAPITALI DELL'ESSERE GRASSI

COME ELIMINARE IL GRASSO PER SEMPRE



MANUEL CAVARI

**I 22 PECCATI
CAPITALI
DELL'ESSERE
GRASSI**

*Come Eliminare Il
Grasso Per Sempre*

Manuel Cavari

INTRODUZIONE

I pericoli del grasso sono conosciuti – sovrappeso e obesità.

L'obesità uccide! Non solo ma sta diventando la causa numero uno di morti nel Nord America. Si stima che nel 2013 l'obesità e il sovrappeso abbiano causato circa 3,4 milioni di morti nel mondo. Negli States sono considerati sovrappeso o obesi il 75% degli uomini adulti e il 60% del donne adulte, purtroppo lo stile di vita americano del fast food si sta diffondendo molto anche in Europa. L'obesità non è una malattia nel vero senso della parola ma una condizione malsana che aggrava il

presentarsi di un innumerevole numero di malattie e condizioni malsane come disturbi cardiovascolari (ad esempio problemi di cuore, disturbi respiratori a livello polmonare ecc), disordini mentali (come stress, depressione, Alzheimer ecc) e diabete. Essere sovrappeso è il passo precedente all'essere obesi.

Non riuscire a controllare l'eccessivo accumulo di grasso nel nostro corpo è spesso il risultato di peccati di gola che commettiamo, alcuni dei quali sono totalmente sconosciuti.

Questo libro sottolinea i 22 peccati capitali dell'essere grassi e i modi per evitarli, modo per cui avrete la

possibilità di vivere liberi dal grasso.

Grazie!

□ Copyright 2014 by Manual Cavari - All rights reserved.

This document is geared towards providing exact and reliable information in regards to the topic and issue covered. The publication is sold with the idea that the publisher is not required to render accounting, officially permitted, or otherwise, qualified services. If advice is necessary, legal or professional, a practiced individual in the profession should be ordered.

- From a Declaration of Principles which was accepted and approved equally by a Committee of the American

Bar Association and a Committee of Publishers and Associations.

In no way is it legal to reproduce, duplicate, or transmit any part of this document in either electronic means or in printed format. Recording of this publication is strictly prohibited and any storage of this document is not allowed unless with written permission from the publisher. All rights reserved.

The information provided herein is stated to be truthful and consistent, in that any liability, in terms of inattention or otherwise, by any usage or abuse of any policies, processes, or directions contained within is the solitary and utter

responsibility of the recipient reader. Under no circumstances will any legal responsibility or blame be held against the publisher for any reparation, damages, or monetary loss due to the information herein, either directly or indirectly.

Respective authors own all copyrights not held by the publisher.

The information herein is offered for informational purposes solely, and is universal as so. The presentation of the information is without contract or any type of guarantee assurance.

The trademarks that are used are without any consent, and the publication of the trademark is without permission or backing by the trademark owner. All trademarks and brands within this book are for clarifying purposes only and are the owned by the owners themselves, not affiliated with this document.

Sommario:

<u>INTRODUZIONE</u>	<u>2</u>
<u>CAPITOLO 1 - INIZIARE</u>	<u>5</u>
<u>CAPITOLO 2 - NON PREOCCUPARSI DI CERCARE INFORMAZIONI SUL GRASSO</u>	<u>6</u>
<u>CAPITOLO 3 - ARRENDERSI AL DESTINO</u>	<u>9</u>
<u>CAPITOLO 4 - ADOTTARE CATTIVE ABITUDINI</u>	<u>11</u>
<u>CAPITOLO 5 - CERCARE RIMEDI ERRATI</u>	<u>14</u>
<u>CAPITOLO 6 - PREFERIRE LA CONVENIENZA ALLA QUALITA'</u>	<u>17</u>
<u>CAPITOLO 7 - ASSUMERSI IL RISCHIO NASCOSTO DELL'ECONOMICO</u>	<u>19</u>
<u>CAPITOLO 8 - CONSIDERARE IL VALORE</u>	

ERRATO DEL TEMPO 21

CAPITOLO 9- IL 22ESIMO PUNTO-

PENSARE CHE I DOLCI RENDANO LA VITA

PIU' DOLCE 22

CAPITOLO 10- COME SPEZZARE LA

DIPENDENZA DA ZUCCHERI 24

CONCLUSIONE 25

CAPITOLO 1 - INIZIARE

Molte persone commettono peccati inconsapevolmente, ma alle volte oltre che inconsapevolmente anche con ignoranza, tutto ciò porta queste persone ad accumulare grasso inutile e a non riuscire a portare a termine l'obiettivo di ridurlo. I pericoli di un eccessivo accumulo di grasso nel vostro corpo sono gravi e non vale la pena correrli.

Di seguito trovate gli 8 capitoli che vi introdurranno ai 22 peccati capitali dell'essere grassi, i quali saranno inglobati ulteriormente nei singoli

peccati man mano che il libro procede. Una volta affrontati questi 8 macroargomenti, risulterà più semplice avere una ricetta individuale per combattere i peccati e mascherare tutte le loro componenti

Iniziamo padroneggiando queste 8 parti fondamentali riguardo l'essere grassi, al loro interno troveremo i peccati:

- Non preoccuparsi di cercare informazioni sul grasso
- Arrendersi al destino
- Adottare brutte abitudini
- Cercare rimedi sbagliati
- Preferire la convenienza alla qualità
- Non tener conto del costo

nascosto del prodotto “a buon mercato”

- Considerare male il valore del tempo

- Pensare che i dolci rendano la vita più dolce

CAPITOLO 2 - NON PREOCCUPARSI DI CERCARE INFORMAZIONI SUL GRASSO

La mancanza di informazione e conoscenza sul grasso è il peccato peggiore fra tutti quelli che concernono l'essere grassi. Come dice la massima "l'ignoranza non è una scusa davanti alla legge", si può dire che l'ignoranza non è accettabile come scusa quando ci si trova a tu per tu con il grasso. Tutto ciò

è ancora più grave quando ci si rende conto dell'enorme volume di informazioni che anche la pubblicità ci trasmette riguardo al grasso, al sovrappeso e all'obesità. E' quindi peggio sapendo che esistono libri come questo dedicati a informare ed educare le persone sul grasso e i suoi peccati. Fortunatamente se state leggendo questo libro siete sulla strada giusta per combattere l'ignoranza in questo campo. Ecco di seguito i quattro più grandi peccati che si possono commettere riguardo al non preoccuparsi di cercare informazioni sul grasso:

1) Non conoscere i pericoli dell'eccessivo grasso nel vostro corpo

Il grasso è una parte importante del corpo, infatti è il magazzino dell'energia che serve per svolgere le funzioni necessarie al corpo ogni giorno. Le calorie derivanti dal cibo che si consuma non possono essere sempre disponibili come energia per il corpo, così come non si può spendere ogni momento per mangiare. Per questo c'è sempre una riserva di queste calorie sotto forma di grasso che può essere facilmente convertito in energia quando ne si ha bisogno.

Detto questo, un eccessivo accumulo di grasso è pericoloso. L'eccesso è quel grasso che non è necessario al corpo in nessun momento a condizione che si stia

mangiando regolarmente. L'eccessivo accumulo di grasso può diventare sovrappeso ed infine obesità.

I pericoli dell'eccessivo accumulo di grasso nel vostro corpo possono essere sottovalutati. L'obesità è responsabile di oltre 100 malattie. Le seguenti sono alcune delle più comuni:

Disturbi cardiovascolari – i disturbi cardiovascolari sono il rischio più alto derivante dall'obesità. I più comuni sono ictus, ostruzione delle coronarie e ipertensione.

Diabete tipo 2 – Il diabete è il secondo peggior rischio dell'obesità dopo i disturbi cardiovascolari. Molte persone associano immediatamente lo zucchero

all'obesità ma l'obesità è più pericolosa.

Cancro – Ci sono varie forme di cancro causate, attivate o aggravate dal diabete. Queste includono tumore al seno, tumore endometriale e tumore al colon.

Malattie del fegato e della cistifellea – il fegato viene compromesso da un'eccessiva produzione di insulina delle ghiandole. I calcoli biliari sono il più comune sintomo di compromissione della cistifellea dovuta all'obesità.

Apnea notturna e problemi respiratori – l'apnea notturna è causata da una massa ostruttiva di carne e tessuti grassi lungo il tratto respiratorio e consiste in intermittenti periodo di arresto

respiratorio durante il sonno.

Osteoartrite – è la degenerazione della cartilagine tra le ossa all'interno di un'articolazione.

Sterilità – e altri problemi riproduttivi correlati.

Cattivo stato di salute mentale – l'obesità può attivare o aggravare situazioni di questo tipo come lo stress e l'Alzheimer.

Ulcera – degli studi hanno mostrato che le persone obese sono a rischio maggiore di contrarre ulcere gastriche.

Molti altri – circa altre cento situazioni di cattiva salute derivanti dall'obesità.

Dopo aver preso coscienza di questi rischi sarebbe da suicidio correrli senza

nessun apparente motivo sensato o logico.

2) Non sapere che sei sovrappeso

Come abbiamo già discusso, il grasso è necessario per il corretto funzionamento del corpo. Non solo porta energia, ma funge anche da moderatore per la secrezione di alcuni ormoni e la formazione di enzimi. Così, in un preciso momento, si avrà una certa quantità di grasso. Come si fa a sapere che questa quantità è eccessiva?

Il BMI (Body Mass Index) è l'indicatore di massa grassa nel corpo ed è il miglior strumento che si può usare per sapere se ci si trova in una situazione di

sovrappeso o obesità.

Calcolo del BMI

Esistono due formule per calcolare il BMI e differiscono l'una dall'altra per l'unità di misura:

Formula metrica:

$$\text{BMI} = \text{Peso (in chilogrammi)} / \text{altezza (in metri)}^2$$

Formula imperiale:

$$\text{BMI} = \text{Peso (in libbre} \times 703) / \text{altezza (in pollici)}^2$$

Interpretazione del BMI

Sottopeso (BMI minore di 18.5)

Peso nella norma (BMI compreso tra 18.5 e 24.9)

Sovrappeso (BMI compreso tra 25 e 29)
Obesità (BMI 30 o superiore)

3) Non conoscere la provenienza del tuo grasso

Il grasso proviene da varie fonti. Le due principali fonti del grasso sono gli animali e le piante.

Fonti animali di grasso

Quasi tutti gli animali hanno una qualche forma di grassi contenuta nei loro corpi. Come questo grasso sia distribuito e in che quantità sia presente nel corpo e nelle varie zone dipende da animale ad animale.

Il maiale ha il più alto contenuto di grasso. Altri animali con grasso in abbondanza sono l'agnello e il pesce azzurro. Animali con il minor contenuto di grasso nel corpo sono ad esempio la capra, l'antilope, il pollame e la maggior parte degli animali selvatici.

Le fonti animali di grassi sono generalmente considerate malsane per il benessere. Comunque il pesce è una delle fonti più sane e nutritive di grasso e olio.

Fonti vegetali di grasso

Le fonti vegetali di grasso sono di solito sotto forma di oli. Questi oli si trovano principalmente nella frutta, nel grano,

nei cereali e negli arachidi.

Le fonti vegetali sono ritenute generalmente più sane di quelle animali, con l'eccezione dell'olio di pesce che non segue questa regola.

4) Non sapere cosa fare quando si scopre di essere sovrappeso

Uno dei più grandi peccati dei nostri giorni è l'ignoranza. Questa è l'era dell'informazione. Si possono sempre trovare le informazioni che ci sono utili, anche riguardo al grasso.

Non sapere cosa fare quando si scopre di essere sovrappeso può innescare un meccanismo controproducente che porta

a:

Affrontare i sintomi piuttosto che la malattia

Soffrire la fame

Usare rimedi malsani

Quello che si deve fare quando si scopre di essere sovrappeso invece è:

Accettare il fatto di essere sovrappeso

Non arrendersi al destino (guarda arrendersi al destino sotto)

Avere un atteggiamento positivo (guarda avere un atteggiamento negativo qua sotto)

Trovare il giusto rimedio (guarda trovare il rimedio sbagliato qua sotto)

CAPITOLO 3 - ARRENDERSI AL DESTINO

Può succedere di arrendersi al destino quando si smette di cercare rimedio al grasso in eccesso. Alcuni dei peccati che caratterizzano l'arrendersi al destino sono:

Non prendere provvedimenti

Alle volte si dice che il tempo guarisce tutto, ma non vale la pena di sperimentare questo detto con il grasso

ora che sapete i rischi che si corrono.
Non intraprendere nessuna azione
potrebbe significare:

Non interessarsi della proprio vita;

Lasciare andare il proprio corpo con
imprudenza;

Non essere consapevoli dei danni che il
grasso in eccesso porta al proprio
corpo;

Non essere a conoscenza delle
statistiche riguardanti le persone
sovrappeso e l'alta possibilità di
malattie gravi se non la morte;

Assumersi volontariamente tutti i rischi
dell'essere sovrappeso o obesi;

Tutto ciò è quasi un suicidio. Non credo

che non amiate la vostra vita e che non vogliate agire per preservarla, non ci credo. Avete solo bisogno di prendere provvedimenti per rendere la vostra vita sana e felice.

Pensare che il grasso si crea miracolosamente da solo

Anche se delle volte può accadere che il grasso si accumuli per un fenomeno temporaneo, dovuto di solito a un mutamento negli equilibri ormonali, che svanisce dopo poco, si tratta di casi molto rari.

Si deve evitare di assumere come vero che il grasso si crei miracolosamente da

solo dal nulla. Bisogna agire per far sì che il livello di grasso rientri nella norma.

Non cambiare lo stile di vita sedentario

Lo stile di vita sedentario (caratterizzato dall'inattività fisica per la maggior parte della giornata) sta diventando parte integrante della vita di tutti i giorni. Si passa sempre più tempo sul posto di lavoro seduti ad una scrivania davanti al pc o in classe a studiare e quando si è a casa la maggior parte del tempo è trascorso davanti alla tv o sui social, espandendo la sedentarietà a tutti i momenti liberi. Non si tratta ancora di

una situazione fuori controllo, infatti non importa quanto tempo abbiamo passato al lavoro o sui libri, possiamo ancora impegnarci in qualche attività fisica se abbiamo la volontà ferrea di farlo.

CAPITOLO 4 - ADOTTARE CATTIVE ABITUDINI

Il vostro atteggiamento è la forza trainante dietro tutto ciò che fate. E' molto importante che l'atteggiamento sia quello giusto per poter tentare con successo di affrontare il problema dell'eccessivo accumulo di grasso nel corpo. Nella maggior parte dei casi chi perde la sfida contro il grasso ha adottato in un modo o in un altro una cattiva abitudine.

Alcuni dei peccati di adottare cattive abitudini:

Vivere sentendosi in colpa e rammaricati

Il sentirsi in colpa deriva dal fatto di addossare agli altri le nostre responsabilità. Se qualcuno fa qualcosa di sbagliato nei tuoi confronti tu puoi semplicemente dargli la colpa dei tuoi problemi ma questo non aiuterà a superarli. Magari i tuoi parenti sono soliti darti dei cibi poco sani oppure hai ereditato dei geni che ti rendono predisposto all'obesità, ma non devi prendertela con loro, devi prenderti la

responsabilità di cambiare questa situazione.

Il rammarico e il rimpianto entrano in gioco quando non si riesce ad agire come si vuole. Si dice che i maggiori rimpianti sono le parole non dette e le azioni lasciate incompiute. Non lasciare che il tuo non agire diventi un futuro rimpianto. Nel caso tu ti stia rammaricando ora, probabilmente per non aver seguito un giusto consiglio sul controllo del peso o per non esserti informato circa l'adeguato rimedio per affrontare il tuo problema di grasso in eccesso, non devi vivere nel passato. Il momento è ora. Questo libro fa al caso tuo. Tieni lontano i rimpianti e

incomincia da ora ad affrontare direttamente il tuo problema con il grasso in eccesso.

Avere paura circa la propria condizione

La paura esiste in tutta l'umanità come un'allerta verso qualcosa di spiacevole che deve accadere. Si dice infatti che la paura sia una cosa buona fino a quando ti tiene al sicuro dai pericoli. Ma quando la paura ti tiene lontano dalla sicurezza, allora inizia ad essere dannosa e pericolosa.

L'eccessivo accumulo di grasso nel corpo è sicuramente qualcosa di cui

bisogna conoscere molto bene ogni aspetto, anche quelli negativi. Aver paura potrebbe negarti la possibilità di coltivare giuste abitudini, oppure impedirti di trovare rimedi appropriati, necessari a debellare l'eccessivo e malsano grasso del corpo.

Di seguito alcune delle più comuni paure di chi scopre di avere del grasso in eccesso da eliminare:

Paura di ripercussioni sociali derivanti dal sovrappeso e dall'obesità

Paura di sembrare brutti

Paura di subire conseguenze dell'obesità

Trovare scuse per non fare nulla

Le scuse posso farti sentire al sicuro e sollevato ma in ogni caso possono diventare una cattiva abitudine che impedisce di fare mosse coraggiose per superare le sfide della vita.

Alcune delle scuse più comuni che le persone usano per evitare di affrontare il problema dell'eccessivo grasso corporeo sono:

Non ho tempo di cucinare cibo sano

Non ho tempo di fare esercizi

Non ho soldi per andare in palestra

Sto lo stesso bene con me stesso nonostante il grasso in eccesso

Sono troppo vecchio per preoccuparmi di cose come essere troppo grasso

Seguire i miti

Esistono alcuni miti che girano riguardo l'essere grassi, eccone alcuni dei più famosi:

Le persone grasse mangiano troppo

Le persone grasse mangiano perché hanno sempre fame

Le persone grasse sono pigre e lente

Bambini sovrappeso o obesi sono destinati a diventare adulti sovrappeso o obesi

Una dieta con pochi grassi si tramuta automaticamente in perdita di peso

Guardare spesso la bilancia abbassa il desiderio di perdere peso

Le persone grasse hanno meno forza di volontà delle persone magre quando si tratta di perdere peso

Alcuni di questi miti possono essere strazianti perché possono portarti facilmente ad arrenderti o ad abbracciare cattive abitudini. Bisogna tenere lontani i miti se si vuole riuscire nell'obiettivo di combattere l'eccessivo accumulo di grasso corporeo.

CAPITOLO 5 - CERCARE RIMEDI ERRATI

Esistono molte persone che hanno rischiato di perdere la propria vita o che l'hanno persa perché hanno provato rimedi sbagliati. Rimedi errati possono avere queste conseguenze:

Essere inefficaci

Aggravare lo sviluppo di grasso

Attivare condizioni di salute precaria

Portare alla morte

I seguenti sono i principali rimedi

sbagliati che le persone con eccessivo accumulo di grasso mettono in pratica:

Lasciarsi morire di fame

Usare aghi per estrarre il grasso in eccesso

Allenarsi troppo fino allo stremo

Consumare ingenti quantità di alcolici nella speranza di bruciare grassi

Evitare completamente l'assunzione di grassi compromettendo il regolare apporto calorico

Consumare diete povere

La dieta povera è uno dei principali contributi ai problemi di grasso nel

corpo. La dieta povera include i seguenti cibi:

Carboidrati

Cibi raffinati

Alcolici e cibi zuccherati artificialmente

Cibi spazzatura

Bisogna evitare questo tipo di dieta per tenere alla larga il grasso e inoltre seguendo queste linee guida:

Evitare i cibi sopra citati

Mangiare cibi il più possibile naturali

Consumare una dieta bilanciata

Bere molta acqua naturale

Mantenere uno stile di vita sedentario

Essere obesi o sovrappeso è più da considerarsi un sintomo che una malattia. Bisogna comprendere però di cosa siano sintomi queste malsane situazioni. Lo stile di vita sedentario è stato classificato come principale fattore che contribuisce ai problemi di grasso nel corpo ed è caratterizzato da questi elementi:

Rimanere fermi alla postazione di lavoro per la maggior parte delle ore lavorative

Stare fermi sul divano a guardare la tv, video o film per la maggior parte del tempo libero

Stare seduti a chattare per troppo tempo

Dormire di più rispetto a quanto il corpo ne abbia bisogno

Una generale mancanza di attività fisica per la stragrande maggioranza del tempo

Prendere contromisure malsane

Il problema di eccessivo accumulo di grasso nel corpo è la somma di diversi e complessi fattori che possono variare da persona a persona. Comunque di seguito troviamo i principali e più comuni :

Genetica

Dieta povera

Stile di vita sedentario

Squilibrio ormonale

Menopausa

Iper tiroidismo

Insufficienza di insulina o leptina

CAPITOLO 6 - PREFERIRE LA CONVENIENZA ALLA QUALITA'

Lo stile di vita moderno è caratterizzato da un grande desiderio di convenienza in qualsiasi aspetto della vita. Alle volte è una cosa buona ma non sempre perché può diventare pericoloso per il proprio benessere generale. Alcuni dei fattori della convenienza sono :

Preferire la comodità di mangiare al ristorante rispetto alla "laboriosa" attività di prepararsi il mangiare a

casa

Mangiare al ristorante non è una cosa sbagliata in sé per sé ma dovrebbe essere l'ultima risorsa quando l'opzione di preparare da mangiare a casa è infattibile. Perché non è un'opzione raccomandata il ristorante? Queste sono alcune delle ragioni per cui mangiare al ristorante non è raccomandabile:

È difficile essere certi della qualità di tutti gli ingredienti del cibo che mangi

Non si può controllare l'apporto di carboidrati nel cibo che mangi

Non puoi evitare gli zuccheri cattivi e gli additivi tossici poiché entrambi nascosti

Preferire la comodità di succhi ed estratti già fatti rispetto a prepararli con frutta propria

Il fruttosio è uno zucchero naturale presente nella frutta. Questo zucchero non è malsano nelle sue forme naturali, ma quando bevete estratti concentrati privati da fibre crea picchi di zucchero nel vostro corpo che ostacolano le funzioni dell'insulina con il risultato di insulino-resistenza. Studi hanno dimostrato che l'insulino-resistenza è una delle cause primarie di accumulo eccessivo di grasso corporeo poiché non può più essere suddiviso in semplice ed utile energia.

Quando si mangiano i frutti interi, il fruttosio all'interno di essi è accompagnato da necessaria fibra naturale che rallenta l'assorbimento del fruttosio nel flusso sanguigno evitando picchi di zucchero improvvisi. Inoltre, la fibra della frutta contiene enzimi essenziali che aiutano la digestione e la spinta del metabolismo che sono componenti importanti per la ripartizione del grasso.

Preferire la comodità dei cibi in scatola rispetto al “laborioso” compito di prepararsi da mangiare

I cibi in scatola sono alimenti trattati e

come tali contengono:

Un sacco di conservanti che possono destabilizzare le funzioni ormonali innescando così una fame fittizia

Zucchero raffinato per compensare la perdita di dolcezza naturale a causa di obsolescenza. Questo zucchero può facilmente far funzionare eccessivamente le ghiandole di secrezione dell'insulina, che può portare a ostacolare la regolazione di zuccheri del sangue

Molta meno fibra, fatto che complica il sistema digestivo che ha come conseguenza un eccessivo e non voluto apporto calorico che si tramuta ovviamente in eccessivo accumulo di

grasso

I cibi preparati manualmente hanno i seguenti vantaggi rispetto a quelli in scatola:

Sono naturalmente freschi- freschezza significa più ingredienti sani

Hanno ingredienti più naturali - ciò significa ingredienti più nutrienti ed al alto tasso di conversione di energia nel corpo

Hanno minore quantità di tossine artificiali - meno tossine significa che le ghiandole, gli ormoni e gli enzimi non sono alterati

Hanno fibre nella loro forma naturale – fibra significa più pulizia e

assorbimento migliore

Hanno zucchero naturale - significa che il vostro corpo è ri-energizzato senza rischio di innescare i livelli di zuccheri anormale che provoca insulino-resistenza

CAPITOLO 7 – ASSUMERSI IL RISCHIO NASCOSTO DELL 'ECONOMICO

Quello che le persone non contano mai nel costo dei loro acquisti, è quello che gli economisti chiamano costo esterno. Questo è il costo non sostenuto dal produttore ma è fatto per essere sostenuto da un soggetto esterno come il singolo consumatore o la società. Ad esempio le sigarette sono economiche

ma la conseguente spesa medica a causa di cancro, malattie polmonari e altro non lo sono, quindi devono essere considerate a carico del consumatore, della sua famiglia o della società in generale. Alcuni di questi costi nascosti ignorati, che posso portare a problemi di grasso eccessivo, includono:

Assumere che sia più economico non andare in palestra

E' comune pensare che si può risparmiare sulla palestra per via della sua rata e per il sacrificio psicologico e fisico in termini di ore e fatica, pensando che si potrebbe invece

spendere quel tempo per guadagnare di più.

Comunque quando consideri il costo esterno della palestra ti rendi conto che essa è più economica che altro. I seguenti sono alcuni dei costi esterni che non consideri quando pensi che andare in palestra sia costoso:

Il costo dovuto al rischio di un eccessivo accumulo di grasso essendo sovrappeso o obesi

Il costo dovuto alla vita sedentaria come muscoli deboli e giunture poco resistenti

Il costo di un incremento della possibilità di essere stressati o depressi

Assumere che sia più economico il fast

food del cibo cucinato

Molti dei cibi cosiddetti fast food sono molto energetici. Tali elementi ad alta energia sono imballati con zuccheri semplici che non solo hanno alti livelli di carboidrati ma causano improvvisi picchi di zucchero nel sangue. Questo causa insufficienza di insulina negli ormoni di secrezione poiché costretti ad eccessivo lavoro. Alla fine, anche se il cibo cattivo che hai mangiato era economico finisci per spendere di più per le conseguenze risultanti. Tra i costi nascosti di alimenti a buon mercato ci sono:

Costi medici per malattie derivanti dal

cibo come cancro, malattie cardiache e diabete

Costo delle ore perse di lavoro a causa della malattia

Costo della vita, nella fattispecie: aumento del rischio di intossicazione alimentare, obesità e sovrappeso

Ci sono molti altri costi nascosti di vario tipo derivanti dal cibo a buon mercato.

Assumere che il cibo in scatola è più economico di quello cucinato a casa

Così come non è conveniente acquistare fast food piuttosto che cucinare, non è più conveniente acquistare alimenti in

scatola piuttosto che cucinarli da sé. I costi nascosti sono per entrambi gli stessi ma in più:

Il costo del cibo stantio

Il costo dello sconvolgimento dello stomaco dovuto a perdita di fibrosità nel cibo

CAPITOLO 8 - CONSIDERARE IL VALORE ERRATO DEL TEMPO

La frase comune “il tempo è denaro” non deve indurre a sopravvalutare il valore temporale del denaro. Tuttavia esistono alcune idee sbagliate che inducono le persone a trascurare i costi e i benefici nascosti di certe attività.

Alcune delle attività di cui si trascura il costo nascosto del tempo sono:

Lavorare per turni extra invece di riposare (anche se tutti sanno che alle

volte ce n'è la necessità)

Fare pazzie durante la notte invece di dormire

Viaggiare di notte per risparmiare tempo

Le attività dove invece vengono trascurati i benefici nascosti sono:

Riposare

Studiare

Tempo di qualità passato con amici e famiglia

Attività fisica e allenamento

Considerare le ore di lavoro extra tempo speso bene quando invece si potrebbe andare in palestra,

prepararsi da mangiare a casa o riposarsi e dormire.

(Tutto ciò potrebbe sembrare strano o da persone poco laboriose ma non si deve trascurare l'effetto benefico a lungo termine sulla nostra persona e sul nostro corpo)

Abbiamo visto il costo nascosto di non andare in palestra e la comodità di non preparare il cibo a casa nostra nella precedente discussione sui costi nascosti.

Sacrificare il sonno e il riposo è probabilmente una delle cause più gravi che siano collegate ai problemi del grasso. Ecco di seguito alcune delle

conseguenze negative:

Alto rischio di stress e depressione dovuto a mancanza di adeguato riposo e sonno. Studi hanno provato che lo stress e la depressione possono innescare o aggravare l'obesità

Metabolismo lento che si tramuta in accumulazione di inutile grasso

Perenni bassi livelli di energia e una risultante richiesta di calorie senza però che essi vengano adeguatamente utilizzati come energia prodotta ponendo così fine alla loro distribuzione.

CAPITOLO 9- IL 22ESIMO PUNTO- PENSARE CHE I DOLCI RENDANO LA VITA PIU' DOLCE

Si dice che l'amaro più forte che si sente è quello del pentimento per le parole non dette e le azioni non fatte. Io dico che la cosa più amara che c'è deriva dall'eccessiva assunzione di dolci. Le industrie attive più lucrative al momento sono quelle collegate in

qualche modo alla produzione di dolci o cibi contenenti molti zuccheri. Le industrie di dolci sono parte integrante della società: sono nelle nostre case, guadagnano con la nostra gola e riempiono i nostri ospedali con malattie derivanti dall'eccessiva assunzione di zuccheri dannosi. Lo zucchero è dolce e i dolci sono zucchero. Certo, lo zucchero non è sempre una cosa negativa, infatti c'è una certa quantità di zuccheri sani che il nostro corpo necessita per il suo corretto funzionamento, ma se ne assumiamo troppi o se ne assumiamo di cattivi il nostro corpo fatica.

Facciamo una distinzione:

Buono zucchero e cattivo zucchero

Come regola generale gli zuccheri semplici sono quelli cattivi e i complessi sono quelli buoni. Questo perché gli zuccheri semplici sono più facilmente assimilabili dal corpo e quindi creano più facilmente picchi di zucchero nel sangue, a differenza di quelli complessi che vengono assorbiti più lentamente evitando picchi. Gli zuccheri semplici sono fruttosio, lattosio, maltosio e i monosaccaridi, se assorbiti in forma naturale sono fonte di energia per il corpo, come per esempio il glucosio che è la maggior fonte di energia del corpo.

Invece gli zuccheri complessi sono quelli contenuti nei cereali e nella stragrande maggioranza della verdura che mangiamo e che ci rende la vita più sana e piacevole.

22. *La dipendenza da cattivi zuccheri*

Questo è il peggior peccato dei 22, il più mortale di tutti ed è infatti chiamato il peccato originale per quello che concerne i problemi di peso. E' anche il più dolce dei 22 peccati e infatti tutti pensano di poterlo commettere senza conseguenze, ma le conseguenze della dipendenza da zuccheri malsani sono

molte e terribili per i casi peggiori, in studi recenti possiamo trovare tutte le malattie derivanti da essi:

diabete

ipertensione

ulcere gastriche o duodenali

allergie varie

depressione

demenza

cataratte

prematura morte cellulare

invecchiamento precoce

gotta

oltre che ovviamente obesità e

sovrappeso

Ma si può realmente diventare

dipendenti dallo zucchero, in una delle sue diverse forme? La risposta purtroppo è SÌ ed ecco alcuni dei segni che ti possono far rendere conto che stai diventando o sei dipendente dagli zuccheri:

Desideri fortemente i dolci quando ti senti giù?

Consumi dolci anche quando non hai fame ma sono perché li desideri?

Ti senti rallentato e spossato dopo che hai mangiato un sacco di dolci?

Hai tentato senza successo di diminuire drasticamente la quantità di dolci che mangi?

Se la risposta anche a solo alcune di queste domande è sì, sei dipendente

dallo zucchero.

CAPITOLO 10- COME SPEZZARE LA DIPENDENZA DA ZUCCHERI

Per riuscire a fermare questa dipendenza bisogna come per ogni altro tipo di dipendenza cambiare drasticamente le proprie abitudini, non solo alimentari. Ecco gli aspetti che vanno trattati e controllati:

la dieta

la disidratazione

l'attività fisica

Se riuscirai ad essere padrone di questi

tre aspetti non sarai più dipendente dagli zuccheri, ma potrai decidere con il cervello e non con la pancia che cosa è meglio mangiare.

Per quanto riguarda la dieta i consigli sono i seguenti:

avere una dieta che dia un costante apporto di calorie e di energie, così da poter fare tranquillamente a meno degli zuccheri cattivi in eccesso;

seguire una dieta contenente una sufficientemente elevata quantità di proteine che, essendo lunghe da digerire, terranno occupato il vostro apparato digerente a lungo senza farvi sentire affamati di nuovo in breve tempo;

acquisire molte vitamine che aiutano a diminuire la vostra sensibilità allo zucchero.

Per quanto riguarda la disidratazione basta soltanto bere molta acqua. Anche se potrebbe sembrare inefficace, la disidratazione è una delle principali cause dell'abbuffarsi, quindi 2 litri d'acqua al giorno come minima quantità di partenza aiuteranno moltissimo, riempiendo lo stomaco e riducendo il senso di fame.

Ed infine per quanto riguarda l'attività fisica bisogna impegnarsi a fondo con il fine di restare il meno possibile inattivi. Infatti è proprio l'inattività a creare in

noi la voglia di mangiare dolci, anche solo per passare del tempo. Bisogna trovare in se stessi la voglia e il coraggio di correggere le brutte abitudini sedentarie che sembrano così belle, ma che in realtà non giovano per nulla alla nostra salute oltre che alla nostra vita sociale e, perché no, sentimentale.

CONCLUSIONE

Io non sono un dottore e anche se tutte le informazioni del libro sono molto utili per perdere peso o per controllare la nostra condizione fisica e mentale, esse non sono abbastanza. Se avete realmente bisogno di un aiuto clinico rivolgetevi ad un dottore, che vi potrà consigliare al meglio. Ma potrete prendere spunto da questo mio libro, a vostra disposizione, per delle buone abitudini alimentari e di vita.

Grazie del prezioso tempo dedicatomi!

Manuel