

ALIMENTAZIONE

**GLI ORMONI DELLA FAME E DELLA SAZIETÀ
CHE INFLUENZANO LA TUA DIETA**



Antonio Di Chiara

ALIMENTAZIONE

GLI ORMONI DELLA FAME E DELLA
SAZIETA' CHE INFLUISCONO LA TUA
DIETA

ANTONIO DI CHIARA

DISCLAIMER

Questo eBook è stato scritto solo per dare informazioni di base. Ogni possibile sforzo è stato fatto per rendere l'eBook il più completo ed accurato possibile.

Tuttavia, ci possono essere errori sia nella tipografia sia nel contenuto. In più, le informazioni contenute in questo libro sono aggiornate alla data di pubblicazione. L'eBook va usato come una guida, e non come l'unica sorgente di informazioni.

Lo scopo di questo eBook è di educare. L'autore ed editore non garantisce che le informazioni contenute in questo eBook siano complete, e non è ritenuto responsabile per errori ed omissioni.

L'autore e l'editore, non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità in relazione a qualsiasi perdita o danno causato direttamente o indirettamente da questo eBook.

I contenuti non sostituiscono il parere medico.

COPYRIGHT

2019 Copyright di Antonio Di Chiara

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso dell'autore, eccetto quanto permesso dalla legge sul Copyright americano. Per ricevere il permesso si prega di contattare:

E MAIL: antoniodchiara@gmail.com

SOMMARIO

DISCLAIMER

COPYRIGHT

1. Gli ormoni della "fame"

2. La Leptina e la Grelina

3 . Come i macronutrienti influenzano i nostri ormoni della fame

4. Cos'è la leptina?

5 . Mantieni alti i tuoi livelli di leptina

6 . Ormoni della fame e metabolismo

7. Ormone della leptina e perdita di

peso

8. Tu sei quello che mangi e gli alimenti sono le migliori fonti di medicina naturale.

9. Il rapporto tra la leptina e l'insulina

10. Leptina e obesità (cenni)

RICHIESTA RECENSIONE

1

Gli ormoni della "fame"

Lo sapevi che abbiamo determinati ormoni che regolano il nostro appetito? Un ormone è destinato ad aumentare la nostra fame, farci mangiare e provocare quel brontolio caratteristico nella tua pancia, mentre un altro ormone principalmente lavora al contrario ovvero per diminuire il nostro appetito.

I nostri ormoni della fame sono la

Grelina e la Leptina che magari la maggior parte di noi non avrà mai sentito nominare.

Quanto segue ti darà una migliore comprensione degli ormoni della fame del tuo corpo e ti aiuterà a gestire meglio, come conseguenza, il tuo peso.

2

La Leptina e la Grelina

La Grelina

La grelina è un ormone che aumenta l'appetito. La grelina viene rilasciata nello stomaco e ha il compito di inviare segnali al cervello in modo da poter riconoscere che sei affamato.

Il corpo produce più grelina se una persona non mangia abbastanza. Pertanto, saltare i pasti equivale a una maggiore secrezione di grelina.

Gli studi hanno dimostrato che i livelli di grelina aumentano negli individui che soffrono di anoressia nervosa. Al contrario, i livelli di grelina diminuiscono nei bambini obesi.

Normalmente, i livelli di grelina aumentano notevolmente quando una persona ha fame e alla fine si calmano dopo aver mangiato. I ricercatori rivelano anche che il ruolo della grelina non è limitato solo all'aumento dell'appetito. L'ormone grelina ha anche il compito complesso di regolare il peso corporeo di un individuo.

La leptina

La leptina funziona, al contrario, come soppressore dell'appetito. Si ritiene inoltre che questo ormone giochi un ruolo importante nell'equilibrio energetico di una persona. Alcuni esperti ritengono che la leptina possa anche essere responsabile della regolazione degli ormoni della grelina.

È la leptina che invia segnali al cervello per riconoscere che il corpo ha abbastanza riserve di energia immediata, o semplicemente, ha mangiato abbastanza.

Sfortunatamente, gli studi hanno

dimostrato che le persone obese sono spesso diventate resistenti ai segnali di leptina, nonostante il fatto che abbiano elevate quantità di leptina nel loro corpo.

Normalmente, più grassi hai immagazzinato, più alti dovrebbero essere i tuoi livelli di leptina. Tuttavia, subentrano altri fattori quali: la qualità del cibo che hai mangiato l'ultima volta, o le tue abitudini legate al sonno di cui abbiamo già abbondantemente parlato in altri kindle. (nel Kindle store cerca Insonnia di Antonio Di Chiara).

3

Come i macronutrienti influenzano i nostri ormoni della fame

Uno studio condotto da David Cummings, M.D. dell'Università di Washington, ha rivelato come i macronutrienti influenzino gli alti e bassi del proprio appetito. Durante il suddetto studio, gli esperti hanno

scoperto che le **proteine** hanno la più alta influenza per quanto riguarda la soppressione dell'appetito di una persona.

È stato anche scoperto che i **grassi** hanno solo effetti neutri sull'appetito di un individuo. I ricercatori hanno scoperto che, sebbene i **carboidrati** inizialmente abbassino l'appetito, lo aumentano successivamente a livelli più alti rispetto a prima che i carboidrati fossero introdotti nel corpo.

Quindi, se vuoi perdere peso, un buon inizio è mangiare più proteine e meno carboidrati, specialmente

carboidrati ricchi di zuccheri e ad alto indice glicemico!

Approfondimenti sulla Grelina

Nel 1999 la grelina fu scoperta da Masayasu Kojima. Il nome è stato scelto in base al fatto che si tratta di un "peptide rilasciante l'ormone della crescita". Se guardi le prime lettere della citazione precedente, ottieni "gre" e "lin", che è un suffisso comune per molti ormoni. Inoltre, "gre" come radice indoeuropea, si traduce come "crescere".

La grelina è conosciuta come lo stimolatore della fame. È un

ormone di 28 aminoacidi e un peptide. I livelli di grelina diminuiscono dopo aver mangiato e aumenta prima dei pasti. Anche se la grelina ha varie funzioni all'interno del corpo, è stato riconosciuto come il primo ormone che causa la fame.

Ci sono alcuni trattamenti per curare l'obesità in cui il livello di grelina è ridotto nei pazienti. Questo aiuta a causare sazietà o la sensazione di pienezza.

Gli studi dimostrano che la grelina aumenta la massa grassa e l'assunzione di cibo. Attraverso

un'azione che si verifica nell'ipotalamo all'interno del cervello, si attivano le cellule all'interno del nucleo arcuato, inclusi i neuroni Y (neuropeptidici oressigenici o NPY). Il fattore di risposta della grelina di questi neuroni è insulino-sensibile e sensibile alla leptina.

La grelina governa le tue scelte alimentari!

Gli studi indicano che avere alti livelli di grelina può rendere appetibile il "cibo spazzatura" e gli spuntini ad alto contenuto calorico. Questo potrebbe essere il motivo

per cui scegliamo il cioccolato o i dolci piuttosto che frutta e verdura.

L'effetto di questo ormone è così profondo che imita uno stato di digiuno all'interno del corpo.

Il cervello risponde con una lieve risposta di panico, inducendolo a indirizzare gli alimenti ad alta energia. Questi sono normalmente i tipi di cibo che forniscono più energia di quella che possono essere prontamente utilizzati dal corpo e vengono rapidamente immagazzinati come grassi.

Questo è il motivo per cui vi è un

aumento dell'appetito per cibi ipercalorici e non a basso contenuto calorico. Gli studi dimostrano che il sistema di "ricompensa cerebrale" o "appagamento mentale" è diventato più attivo nei pazienti a cui è stata somministrata grelina rispetto a coloro ai quali non era stata distribuita.

Come mantenere costanti i tuoi livelli di grelina

Il modo migliore per essere proattivi per contrastare la fame è mangiare pasti piccoli e ricchi di proteine per tutto il giorno. Se mangi ogni 2 o 3 ore, non avrai la

possibilità di diventare famelico.

Abituando il tuo corpo a mangiare regolarmente, i livelli di grelina non prenderanno il sopravvento e non ti faranno venire voglia di mangiare grandi quantità di cibo. Consumare un po' di proteine ad ogni pasto ti permetterà di rimanere più a lungo sazio e di controllare molto meglio il peso corporeo.

4

Cos'è la leptina?

La leptina è una proteina composta da 167 amminoacidi.

La parola leptina deriva dalla parola greca "Leptos" che si traduce in "sottile". La leptina svolge un ruolo enorme all'interno del corpo per quanto riguarda la fame e l'appetito. È anche essenziale nel comportamento, nel metabolismo e nel dispendio energetico, rendendolo uno degli ormoni più

vitali derivati dal tessuto adiposo.

Cosa fa la leptina?

In termini semplici, la leptina è l'ormone che dice "smettila di mangiare sono pieno". Questo ormone agisce sul cervello ed è collegato al peso corporeo e alla regolazione dell'assunzione di cibo.

Il tessuto grasso all'interno del corpo è responsabile della produzione dell'ormone della leptina. Dal momento che è secreto dalle cellule adipose, sarebbe facile presumere che più una persona è obesa, più leptina ha a disposizione per dire al proprio corpo che tali

cellule sono "piene". Si suppone, quindi, che il loro peso si normalizzi di nuovo.

Questa è una teoria meravigliosa; tuttavia, quando si tratta di percorsi endocrini e metabolici danneggiati, diventa tutto più difficile. La leptina è lì e semplicemente non sta facendo quello che dovrebbe.

La leptina è l'ormone che produce una sensazione di sazietà o pienezza e segnala al corpo quando ha mangiato abbastanza cibo. Quando funziona in modo ottimale, questo ormone può rendere più facile resistere alla tentazione di

mangiare cibi ipercalorici.

La leptina circola all'interno del flusso sanguigno, trasmettendo messaggi al cervello per quanto riguarda l'accumulo di energia. Funziona così nella regolazione del metabolismo e dell'appetito.

Una percentuale di persone soffre di obesità grave a causa di uno squilibrio ormonale di leptina. A causa di questo problema, vogliono continuamente consumare sempre più cibo. Ci sono stati numerosi studi e prove per il trattamento dello squilibrio e conseguentemente al problema dell'obesità, che sono

tutt'ora in corso.

Gli studi dimostrano che a causa della scarsa solubilità e la bassa quantità circolante di leptina, sono necessarie dosi frequenti e di grandi quantità.

Resistenza alla leptina

La leptina è collegata direttamente ai livelli di insulina. La resistenza alla leptina è una condizione vissuta da molte persone oggi. Questo finisce per attivare più meccanismi per aumentare le riserve di grasso anziché bruciare i depositi di grasso in eccesso.

Il corpo rilascia leptina ma il cervello non risponde al "trigger leptin" come dovrebbe. In poche parole, il cervello non si rende conto che lo stomaco è pieno, quindi l'appetito non viene soppresso. Questa condizione è caratterizzata da obesità, problemi di zucchero nel sangue, ipertensione, ictus e malattie cardiache.

Livelli elevati di leptina con resistenza alla leptina possono anche far invecchiare più velocemente del normale, diminuire la fertilità e contribuire all'obesità. Segni di resistenza alla leptina

possono includere difficoltà nel mantenere i cambiamenti nel regime di salute e difficoltà nel migliorare un problema di salute o perdere peso.

La resistenza alla leptina è una situazione complessa che coinvolge il sistema endocrino. La buona notizia è che puoi fare cambiamenti duraturi; tuttavia, richiederà forza di volontà e costanza.

Mantieni alti i tuoi livelli di leptina

Una volta che capiamo come funzionano gli ormoni della fame, la grelina l'ormone della fame e la leptina l'ormone della sazietà, possiamo stabilire se il nostro corpo è in equilibrio o meno.

I tuoi livelli di leptina sono probabilmente in disarmonia se ti capita di essere uno di quegli

individui che sta mangiando tutto il giorno e non sembra mai sentirsi pieno.

La buona notizia è che con alcune modifiche al tuo stile di vita, sarai in grado di riequilibrare i tuoi ormoni e tornare a livelli più salutari.

Come i desideri alimentari sono correlati ai livelli di leptina

La voglia di certi cibi o di voler mangiare in determinati momenti, potrebbe indicare che la tua leptina non funziona in modo ottimale. Questo potrebbe essere il vero motivo per cui vuoi fare uno

spuntino di notte, o avere problemi a seguire una dieta e quindi divenire in sovrappeso.

Come la leptina regola la fame

Ci sono 3 modi principali in cui la leptina regola le sensazioni di fame.

1) Promuove la produzione di un soppressore dell'appetito noto come α -MSH;

2) contrasta un altro stimolante alimentare noto come "Anandamide";

3) contrasta un potente stimolante alimentare noto come "neuropeptide Y" che è secreto da

specifiche cellule nello stomaco e l'ipotalamo.

Gli individui che hanno molte "voglie alimentari" e non si sentono mai pieni e che sono in sovrappeso possono soffrire di resistenza alla leptina. Ci sono numerosi problemi di salute legati a una resistenza alla leptina: obesità e problemi di zucchero nel sangue sono solo due di questi.

Gli studi hanno dimostrato che livelli elevati di leptina possono anche essere collegati alla diminuzione della fertilità e accelerare il processo di

invecchiamento.

Consigli di come regolare i tuoi livelli di leptina

Dal momento che gli ormoni fanno parte del nostro sistema endocrino, la regolazione dei livelli di leptina è un problema complesso che richiederà molto più della stretta forza di volontà e del calo dell'assunzione di calorie. I seguenti punti ti aiuteranno a riportare in equilibrio i livelli di leptina:

1. **Eliminare** fruttosio, zuccheri, amidi semplici e cibi raffinati dalla dieta;

2. **Ottimizza** il tuo sonno e vai a letto entro le 22:00;

3. **Mangia** grassi sani e una grande quantità di proteine per colazione;

4. Prendi un po' di **vitamina D** e aria fresca passando un po' di tempo all'aperto durante il giorno;

5. Aggiungi gli **acidi grassi omega-3** nella tua dieta o prendi degli integratori. Le fonti eccellenti includono semi di chia e pesce;

6. **Ridurre il consumo di acidi grassi Omega-6.** Questo deriva da carni convenzionali, oli vegetali e cereali. Riducendoli puoi anche

aiutare a ridurre le risposte infiammatorie nel tuo corpo;

7 . Mangia i pasti più lentamente. Ci vuole tempo per riconoscere e rispondere ai segnali di leptina.

Non essere vittima del tuo Corpo ma sii Tu a governarlo.

Mantenere i livelli di grelina sotto controllo

Chi di noi non ha mai sperimentato uno stomaco brontolante prima del pasto? Quando il nostro stomaco è vuoto, viene rilasciato l'ormone grelina, noto anche come "l'ormone

della fame". Questo segnala al corpo che ha fame e che è ora di mangiare.

Al fine di mantenere i nostri livelli di fame sotto controllo, è importante mantenere bassi i livelli di grelina durante il giorno. Ci sono una varietà di fattori che entrano in gioco che possono inavvertitamente innalzare i nostri livelli di grelina.

Ad esempio, consumare cibi grassi, bere alcolici o non assumere abbastanza calorie può influire negativamente sulla risposta corretta del cervello e del corpo ai nostri ormoni della fame.

Consigli per controllare i livelli di grelina

Spesso si dice che la colazione è il pasto più importante della giornata! Reputo sia vero in quanto mangiare a colazione aiuta a regolare il nostro metabolismo.

Gli studi dimostrano che le persone che consumavano una colazione con più calorie hanno finito per produrre circa il 33% in meno di grelina durante il giorno e si sentivano anche appagate per un periodo di tempo più lungo.

Poiché i livelli di insulina e la grelina lavorano insieme, è consigliabile

scegliere **carboidrati complessi** rispetto ai carboidrati semplici ad alto indice glicemico. Questo assicura che otterrai più benefici nutrizionali e ti sentirai più sazio. I livelli di insulina aumentano dopo aver mangiato e diminuiscono i livelli di grelina.

Se tuttavia si consumano carboidrati semplici, come pasta bianca, pane bianco o altri carboidrati raffinati, i livelli di zucchero nel sangue aumentano drammaticamente. Quando ciò accade, il corpo risponde rilasciando un'ondata di insulina per proteggerti dallo zucchero in

eccesso nel sangue.

Una volta che l'insulina ha immagazzinato in modo efficiente l'eccesso (come grasso corporeo), riemerge il basso livello di zucchero nel sangue. Questo innesca di nuovo i tuoi ormoni della fame.

Questo è uno dei motivi principali per cui è fondamentale consumare carboidrati complessi, proteine e fibre. Mantenendo i livelli di insulina stabili, si rallenta il rilascio di zucchero nel flusso sanguigno e questo processo consente al corpo di sentirsi pieno più a lungo.

Mangiare sano

All'interno del nostro corpo, i livelli di grelina rimangono elevati fino a quando il cibo riempie una parte dello stomaco e inizia una sensazione di pienezza. Scegliendo cibi ad alto volume e a basso contenuto calorico, puoi aiutare a ridurre i livelli di grelina prima di mangiare troppo.

Le zuppe, le insalate, le verdure, l'anguria e tutti gli alimenti ad alto contenuto di acqua sono opzioni per saggi scelte ad alto volume e ipocaloriche.

Anche i **pasti irregolari** causano alti e bassi della grelina. Se ci

assicuriamo di seguire un programma con orario ben definito per i pasti, è possibile ridurre i picchi di grelina.

Prova a tenere un sacchetto di frutta secca, come mandorle e noci in auto, o nella borsa della palestra oppure quando sei in giro. Questo offrirà uno snack ad alto contenuto proteico che può mantenerti appagato fino a quando non potrai tornare a casa e gustare un pasto adeguato.

Un altro modo semplice per aggiungere proteine alla vostra dieta è aggiungere una polvere

proteica a un frullato. Assicurati che il tuo smoothie sia sano e non sia un frullato pieno di zucchero!;))

Combatti gli ormoni della fame

È stato dimostrato ed assodato che i nostri ormoni della fame sono responsabili delle nostre voglie di cibo. Gli ormoni sono i messaggeri del corpo e tutti svolgono ruoli diversi. Ci sono alcuni che influenzano il modo in cui il grasso viene immagazzinato nel nostro corpo e ciò che vogliamo, altri determinano come ci sentiamo.

La grelina, come più volte, detto è uno dei nostri ormoni e viene

prodotta quando il nostro stomaco è vuoto. Il suo scopo principale è quello di farci sentire la fame e nutrire il nostro corpo. L'unico modo per soddisfare l'ormone della grelina è quello di mantenere lo stomaco pieno di cibi sani. Questa è una condizione che a sua volta sopprime l'appetito.

Saltare i pasti è in realtà la cosa peggiore che si possa fare, poiché può causare desideri alimentari, che di solito si traducono in abbuffate di cibo "cattivo".

Questo è il motivo per cui le diete e gli espedienti provocano spesso un

aumento di peso dopo un iniziale calo. Se una persona fa le scelte alimentari corrette, può facilmente rimanere sazia e ridurre l'apporto calorico di circa 500 calorie al giorno.

Qui ci sono alcuni cibi che consiglio ed aiutano a sopprimere l'appetito per tenere lontani i brontolii e combattere i morsi della fame.

Mele

Una mela al giorno può davvero tenere lontano il medico. La pectina contenuta nella mela previene i picchi di zucchero nel sangue che portano ad un maggiore accumulo

di grasso.

Questa fibra solubile aiuta le persone a sentirsi sazi mentre riduce la quantità di calorie e zucchero che viene assorbita nel flusso sanguigno dopo aver mangiato. Questi sono solo un paio di motivi per cui le mele possono diventare i migliori amici di una dieta.

Per coloro che desiderano prevenire il diabete di tipo 2, anche le mele sono una scelta saggia. Consumare una mela ti aiuterà a evitare il comune calo di zucchero nel sangue che induce a mangiare sempre di

più. Sorprendentemente, la pectina di mele può farti rimanere sazio per 1-2 ore!

Alcune persone trovano i migliori risultati consumando una mela prima di mangiare o uscire, altri preferiscono mangiarne una subito dopo il pasto. In ogni caso, la pectina di mele ti aiuterà a riempirti sempre più velocemente. È una scelta eccellente tra i pasti perché aiuta a mantenere il livello di zucchero nel sangue equilibrato. Puoi anche aggiungere la pectina in polvere ai tuoi frullati, fiocchi d'avena e/o yogurt.

Crusca

La crusca di frumento è una fibra insolubile che il tuo corpo non può digerire. Questo in realtà significa che contiene zero calorie. Se prendi da 1 a 2 cucchiaini di crusca con un grande bicchiere d'acqua, sarai in grado di interrompere il rilascio dell'ormone della grelina per circa un'ora.

La crusca agisce come una spugna nello stomaco e assorbe l'acqua. Assicurati di bere molta acqua o potresti facilmente disidratarti. Se hai qualche sensibilità al grano, potresti usare invece la crusca di

riso.

Tè verde

Il tè verde è noto per i suoi benefici nella perdita di peso. C'è un eccezionale fitonutriente al suo interno, chiamato gallato di epigallocatechina o EGCG. Questa sostanza aumenta la sensazione di pienezza, in modo che la tua grelina si calmi. Un altro vantaggio è che il EGCG attiva la termogenesi, che stimola il tuo metabolismo, in modo che le tue cellule stiano bruciando grassi ed energia.

Altri alimenti che puoi incorporare nella tua dieta per aiutarti a farti

sentire più pieno più a lungo
includono mandorle e pinoli,
avocado, farina d'avena e verdure a
foglia verde.

Ormoni della fame e metabolismo

La leptina e la grelina sono i nostri ormoni della fame e influenzano di conseguenza il nostro metabolismo. Se i tuoi livelli ormonali sono fuori di testa, lo è anche il tuo metabolismo. Con l'aumento dei livelli di leptina aumenta anche il tasso metabolico.

Non si può non parlare di

metabolismo se si affronta il discorso di questi due ormoni!

Più grasso hai nel tuo corpo, più la leptina viene secreta, poiché le cellule adipose sono responsabili della secrezione di leptina.

Il tuo corpo sa che c'è abbastanza grasso per sopravvivere e la tua leptina lo sta facendo sapere al tuo cervello!

Sfortunatamente, gli individui obesi possono sviluppare una resistenza alla leptina nel tempo, che può essere problematica. In un sistema correttamente funzionante, la leptina segnala alla tiroide che vi è

un adeguato grasso nel corpo in modo che tu possa lavorare per bruciarlo anziché immagazzinarlo in eccesso.

Una dieta eccessivamente restrittiva causa invece proprio l'opposto.

Una volta che questo ciclo inizia, vengono bruciate meno calorie e viene aumentato il deposito di grasso.

Dal momento che non ti senti appagato, l'appetito aumenterà ed è qui che si verifica l'eccesso di cibo. A questo punto potrebbe iniziare a diventare sempre più

difficile perdere i chili in eccesso.

Questo è il motivo per cui senti dire che il **metabolismo** è lento o che la tiroide è causa dell'aumento di peso.

E' ora di stimolare il metabolismo

Se sei in sovrappeso, è sicuramente il momento di iniziare con un "autocontrollo positivo". La condizione mentale ben settata è una premessa necessaria prima di fare questo passo.

Aumentare i livelli di attività fisica aiuterà a stabilizzare gli ormoni e

ad aiutarti a bruciare le calorie in eccesso. Potrebbe esserti richiesti alcuni enormi cambiamenti nello stile di vita per portarti a questo nuovo livello, ma abbastanza presto, questi cambiamenti si manifesteranno nella tua vita in tutta la loro positività.

Mangiare cibi più sani su base consistente è la cosa migliore che puoi fare per aumentare il tuo metabolismo.

Non saltare la colazione!!

Sono stati condotti degli studi che confermano che quando si salta la colazione, i cibi ricchi e ipercalorici

sono più attraenti a causa dei poteri della grelina. C'è anche un effetto psicologico laddove ci sentiamo giustificati a mangiare di più e male, proprio per via del fatto che è da molte ore che non assumiamo cibo.

Immediatamente con questo ragionamento il nostro senso di colpa svanirà del nulla perchè penseremo in questo modo...." Posso mangiare ciò che voglio perchè è tutt'oggi che non mangio..."

Saltare i pasti o mantenere lunghi periodi di digiuno (per i quali **sono**

daccordo in casi di determinate malattie o in particolari condizioni) fa credere al nostro corpo che potrebbe non ricevere più calorie in qualunque momento.

Di conseguenza comincia ad immagazzinare grasso e diviene restio nel bruciare calorie. Nel tempo, questo fa sì che il nostro metabolismo si indebolisca e rallenti del tutto.

Può sembrare paradossale che mangiare di più significhi pesare meno. Tuttavia, se stai mangiando cibi nutrienti e ricchi di proteine, su una base frequente, stimolerai più

velocemente il tuo metabolismo, sarai in grado di bruciare calorie, avrai in generale più energia e vedrai risultati positivi che **SOPRATTUTTO dureranno nel tempo.**

7

Ormone della leptina e perdita di peso

Hai provato un sacco di diete restrittive per perdere peso, ma non riesci ancora a spostare la bilancia verso il basso? Probabilmente siete già consapevoli che un piano di perdita di peso efficace è sapere quante calorie vengono assunte, meno la quantità di calorie utilizzate.

In questa semplice operazione spesso si omette o si sottovaluta proprio l'importanza della leptina.

In che modo la leptina aiuta a perdere peso?

Molte persone credono che l'assenza della perdita del peso, sia spesso causato solo da una mancanza di disciplina e di forza di volontà.

Altri credono che il loro metabolismo è lento o che hanno un problema con la loro tiroide senza dimenticare che potrebbe esserci anche una disposizione genetica in tutto questo.

Sappiamo anche quanta importanza
abbia il cibo nella sua dimensione
psicologica!!

Insomma il problema è veramente complesso ma in questa sede, ci focalizzeremo esclusivamente sui fattori ormonali che fino ad ora abbiamo esaminato.

Nonostante l'obesità sia un problema che vada affrontato a 360 gradi, tuttavia la leptina ha molto a che fare con la perdita di peso. Ricerche recenti condotte sull'obesità suggeriscono che la leptina può influenzare significativamente la capacità del

corpo di bruciare i grassi e perdere peso.

Man mano che i livelli di leptina iniziano ad aumentare, l'appetito inizierà a diminuire. Al contrario, quando i livelli di leptina diminuiscono, l'appetito aumenterà.

Qui inizia il problema con l'aumento di peso!

La leptina svolge un ruolo cruciale nel regolare la capacità del corpo di bruciare i grassi, quindi quando aumenta la leptina, anche il tasso metabolico accelera. Se i tuoi livelli di leptina diminuiscono, la stessa cosa accadrà anche al tuo

metabolismo.

Devi essere bravo a sfruttare il potere della leptina per essere in grado di aumentare i tuoi sforzi per perdere peso.

Assicurati di consultare in ogni caso un **professionista del settore** per aiutarti a identificare e affrontare qualsiasi squilibrio nelle vie dell'ipotalamo-ipofisi.

Questo squilibrio potrebbe aver influito sulla capacità del corpo di regolare la funzione della tiroide, dello stress, del sesso e degli ormoni della crescita che rendono difficile perdere peso.

**Tu sei quello
che mangi e gli
alimenti sono le
migliori fonti di
medicina
naturale.**

Questa frase l'abbiamo sentita
sicuramente pronunciare molte
volte.

A fronte di quanto detto sin'ora possiamo affermare con una relativa certezza che in questa frase c'è sicuramente una gran parte della soluzione di questo problema.

Tra gli alimenti regolatori di questi ormoni mi sento di segnalare:

- La curcumina, (all'interno della curcuma), è stata provata e testata da alcuni esperti e si è scoperto che agisce nei confronti della leptina come "down-regolante";
- Gli alimenti che sono ricchi di acidi grassi omega-3 come olio di semi di lino, salmone e semi di chia altrettanto utili per modulare il

rilascio di leptina nel corpo.

Potrebbe anche essere necessario l'aiuto di probiotici per essere in grado di dare una spinta alla vostra salute gastrointestinale aumentando anche il numero di acidi grassi a catena corta che possono influenzare direttamente il funzionamento della leptina.

Ormai abbiamo capito che se si vuole perdere peso bisogna saper gestire l'ormone della leptina anche evitando di assumere determinate sostanze.

Tra queste bisogna evitare, ad esempio, l'uso di glutammato

monosodico o MSG molto diffuso in ambito culinario che serve sostanzialmente a dare più sapore ai prodotti alimentari.

Sfortunatamente il MSG può far perdere il controllo della spirale dell'appetito. Potresti ritrovarti ad abbuffarti solo per sentirti di nuovo affamato nel giro di poche ore.

9

Il rapporto tra la leptina e l'insulina

I livelli di insulina aumentano nel nostro corpo quando ingeriamo qualsiasi tipo di cibo. Ogni volta che consumiamo zuccheri semplici o carboidrati raffinati, i livelli di insulina aumento significativamente in maniera veloce.

Le proteine ed il contenuto di carboidrati complessi nella dieta,

aiutano a garantire che i livelli di insulina aumentino in modo più controllato e molto più lento.

Ogni volta che consumiamo un pasto abbondante, il nostro corpo reagisce facendo circolare una grande eccedenza di insulina. Quanto viene rilasciato, dipende dalla quantità e più in particolare dal tipo di cibo. L'eccesso di zucchero e carboidrati semplici richiede un'immediata risposta all'insulina elevata.

Lo zucchero nel sangue agisce come il carburante del nostro corpo e l'insulina aiuta a consegnarlo alle

cellule dello stesso. Per gli individui attivi da un punto di vista sportivo non sarebbe neanche un male considerato che lo zucchero viene convogliato verso le cellule muscolari situate all'interno del corpo.

Indipendentemente da quanto sei attivo da un punto di vista sportivo o meno, il tuo cervello richiede una quantità costante di zucchero nel sangue per funzionare in modo ottimale. Dopo ogni pasto, l'insulina ha il compito di trasportare lo zucchero in tutto il sistema, alla ricerca di cellule che richiedono zucchero nel corpo.

Il nostro fegato può ricevere circa il 60% dello zucchero somministrato dall'insulina, in individui sani. Il fegato agisce in modo simile a una struttura di stoccaggio in maniera tale che lo zucchero nel sangue, che non viene immediatamente utilizzato dal corpo, venga conservato nel fegato sotto forma di glicogeno per l'uso a breve termine.

La connessione della leptina con i trigliceridi

Gran parte dello zucchero viene invece immagazzinato sotto forma di tessuto adiposo bianco. Le cellule

di grasso assorbono questo zucchero in eccesso nel sangue.

Questo processo produce l'ormone leptina. La leptina entra nel flusso sanguigno e viaggia verso il cervello.

Una volta che il corpo ha mangiato abbastanza, i livelli di leptina diventano più alti. Questo livello di leptina raggiunge a sua volta il cervello che, in aggiunta, invia un altro segnale al pancreas che è stata raggiunta la sazietà. Questo meccanismo impedisce alle cellule beta del pancreas di produrre insulina.

Tuttavia, quando l'insulina è chiamata a svolgere un ruolo troppo gravoso a causa di elevati quantitativi di zucchero nel sangue, non avendo più cellule libere a disposizione per depositare lo zucchero, l'insulina reagisce stimolando la produzione di trigliceridi.

Q u e s t i trigliceridi vengono "memorizzati" e "convertiti" come aumento di peso e di grasso. Una volta che i trigliceridi si elevano nel flusso sanguigno, interferiscono con la leptina raggiungendo il cervello e segnalando che sei pieno.

Sfortunatamente, un ciclo di eccesso di cibo può verificarsi perché il tuo cervello non riceve il segnale completo. Questa situazione è nota come **resistenza alla leptina**. La formazione di trigliceridi è ulteriormente guidata dall'insulina, rendendo più probabile che l'aumento di peso continui.

Fai più esercizio e mangia di meno

Il vecchio adagio di "esercitarsi di più e mangiare meno" aiuterà a ripristinare il corretto funzionamento degli ormoni. Brucerai il grasso immagazzinato,

stimolerai il tuo metabolismo e così ne conseguirà una buona perdita di peso. Anche i livelli di insulina funzioneranno correttamente ed entreranno preso nella norma.

10

Leptina e obesità (cenni)

La leptina è ciò che alcuni esperti definiscono ormone "principale" per regolare la perdita di peso e l'obesità. Questo ormone è stato scoperto solo nel 1994 e prima ancora nessuno sapeva della sua esistenza. Potresti non averne sentito parlare fino ad ora.

Trattamento della leptina per l'obesità

Gli studi e gli esperimenti condotti

con i roditori hanno dimostrato che livelli ridotti di leptina hanno causato un aumento di peso e viceversa una diminuzione di peso quando si aumentavano i livelli dell'ormone stesso.

Successivamente, hanno iniziato a trattare le persone obese con leptina credendo che questo potesse mettere fine al loro desiderio costante per il cibo e promuovere sensazioni di sazietà.

Tuttavia questa forma di trattamento non ha funzionato per le persone obese e non sono state in grado di ottenere gli stessi

risultati dei roditori da laboratorio. Perché? Una ragione risiede nel fatto che i roditori sono nati naturalmente senza leptina. Questa è la ragione per la quale hanno risposto con una netta perdita di peso.

Purtroppo il problema con le persone sovrappeso e/o obese è anche un altro.....ovvero loro cervello si rifiuta di ascoltare i segnali che rilascia la leptina.

Questo desiderio è di conseguenza innescato a livello subconscio.

È necessario un controllo razionale

e consapevole per superare la risposta primitiva, ma naturale alla resistenza alla leptina. Ogni persona ha la capacità di fare queste scelte per conto del proprio corpo, di intraprendere il percorso per migliorare la salute e mangiare in maniera più sana. Ma questa è tutta un'altra storia.....

Ti ringrazio per l'attenzione

Antonio Di Chiara

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere è per me
importante.

Ti è piaciuto il libro? Lasciami una
recensione su Amazon

Non ti è piaciuto? Inviami una mail
a

antoniodchiara@gmail.com e dimmi
in cosa posso migliorare.

Prenderò in considerazione i tuoi
consigli per il prossimo libro.

Antonio Di Chiara – Tutti i diritti
riservati