



Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in
Abbonamento Postale
D.L. 353/2003 (conv. in
L.27/02/2004 n°46) art. 1,
comma 1, LO/MI
P.I. 20/06/2024

RIZA

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Periodico Mensile luglio 2024 Nr. 267
Dimagrire + Prendi il magnesio e sei subito magra € 14,50

IL METODO PIÙ RAPIDO PER DIMAGRIRE IN ESTATE

SGONFIA LA PANCIA CON LA DIETA DEI FRULLATI

*Funziona perché brucia subito
le calorie e il grasso addominale*

I RISULTATI CHE OTTIENI

Vinci la ritenzione, fai il pieno
di vitamine, azzeri la fame

ACETO DI MELE

Prendilo 10 minuti prima dei pasti
e riduci i pericolosi picchi glicemici



In allegato a questo numero

PRENDI IL MAGNESIO E SEI SUBITO MAGRA

Rivoluziona il tuo dimagrimento con L'ACIDO LIPOICO

Se stai cercando un aiuto efficace per snellirti e migliorare la tua salute complessiva, potrebbe tornarti utile l'acido lipoico, un potente antiossidante, tuo alleato nella lotta contro i chili di troppo

A cura del dottor **Francesco Garritano**, biologo nutrizionista.

L'acido lipoico (ALA) è un potente antiossidante, una vitamina liposolubile che si trova naturalmente nelle cellule del nostro corpo e in alcuni alimenti di consumo quotidiano. È noto per la sua capacità di neutralizzare i radicali liberi e proteggere le cellule dai danni ossidativi responsabili dell'invecchiamento. Questa sostanza svolge un ruolo cruciale nel metabolismo energetico e nella protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Ed è anche coinvolta nel metabolismo dei macronutrienti, aiutando il corpo a convertire i carboidrati e i grassi in energia utilizzabile. Inoltre, svolge un ruolo nella regolazione

dei livelli di zucchero nel sangue e nell'aumento della sensibilità all'insulina, il che può contribuire alla gestione del peso e alla prevenzione delle malattie metaboliche. Potremmo definire quindi l'acido lipoico come una molecola multitasking, che lavora per mantenerci in forma e in salute controllando il nostro equilibrio metabolico.

Come favorisce la perdita di peso?

Quando mangiamo cibi contenenti grassi, il nostro corpo li scompone attraverso un processo chiamato betaossidazione. Durante questo processo, vengo-



no prodotti radicali liberi, molecole instabili che possono danneggiare le cellule e causare infiammazione. Qui interviene l'acido lipoico, che agisce come un antiossidante, neutralizzando i radicali liberi e proteggendo le cellule dai danni. Ma l'acido lipoico non si limita solo a combattere i radicali liberi bensì aiuta anche la perdita di peso. Uno dei modi principali in cui l'acido lipoico può favorire il dimagrimento è attraverso il suo ruolo nel metabolismo dei macronutrienti. Questo composto può aiutare a convertire i carboidrati e i grassi in energia utilizzabile, aumentando così il tuo metabolismo e permettendo al tuo corpo di bruciare più calorie. Inoltre, può aiutare a regolare i livelli di zucchero nel sangue e a ridurre i picchi di insulina, che possono contribuire alla perdita di peso e alla prevenzione dell'accumulo di adipe. L'acido lipoico, inoltre, agisce anche come modulatore del metabolismo energetico cellulare e quindi può contribuire a una maggiore utilizzazione dei grassi come fonte di energia durante l'attività fisica e il riposo, facilitando così il dimagrimento.

LO TROVI ANCHE IN QUESTI CIBI

Alcuni alimenti sono fonti naturali di acido lipoico e includono spinaci, broccoli, piselli, cavoli, patate, carne rossa, riso integrale, crusca e frattaglie. Per aumentare il consumo di questa preziosa sostanza usa ogni giorno oli vegetali, come l'olio di semi di lino, l'olio di soia e l'olio di colza, per condire insalate, verdure cotte al vapore o saltate in padella e piatti a base di pesce o carne. Lessare gli alimenti ne riduce la quantità, quindi preferisci cotture al vapore o salta i cibi in padella. Puoi anche realizzare degli spuntini ricchi di acido lipoico a base di noci (mandorle, noci, nocciole), semi (semi di girasole, semi di zucca, semi di sesamo) e frutta (bacche, frutti di bosco, agrumi). Questi snack salutari non solo forniranno una fonte aggiuntiva di acido lipoico, ma anche di fibre, proteine e grassi sani che possono aiutare a controllare l'appetito e supportare il dimagrimento.



Migliora lo sviluppo della massa muscolare

Oltre alla perdita di peso, l'acido lipoico può anche influenzare la composizione corporea, favorendo una maggiore perdita di grasso corporeo rispetto alla massa magra. Diversi studi hanno dimostrato che l'assunzione di acido lipoico può ridurre la deposizione di grasso viscerale, che è associata a un aumentato rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche. Inoltre, l'acido lipoico può migliorare la sensibilità all'insulina e la captazione di glucosio nelle cellule muscolari, promuovendo così la sintesi proteica e la crescita muscolare magra.

SCEGLI INTEGRATORI DI ALTA QUALITÀ

Nei momenti di maggiore fabbisogno, puoi ricorrere all'assunzione di integratori. Gli integratori di acido lipoico sono disponibili in diverse forme, tra cui capsule e compresse, e possono essere utili per garantire un adeguato apporto di questo antiossidante. Se decidi di integrare la tua dieta con integratori di acido lipoico, assicurati di scegliere prodotti di alta qualità da marchi affidabili. Opta per integratori che contengono acido lipoico in una forma altamente biodisponibile e che siano privi di additivi, coloranti artificiali e conservanti. Scegli un integratore che apporti 800 mg di principio attivo e assumilo con un bicchiere d'acqua, 30 minuti prima dei pasti.