

Integratori per ridurre la fame

a cura di ROBERTO SCALVINI

Farmacista



Conoscerli può essere utile in previsione delle abbuffate di fine anno

Esiste una lunga serie di diete, che possono aiutarci nell'intento di perdere peso. Inoltre, nel panorama della medicina naturale, sono sempre più usati gli integratori, che diminuiscono la fame e, di conseguenza, la quantità di calorie, che introduciamo. Vanno presi prima dei pasti e contengono sostanze naturali; ci permettono di ridurre il peso, senza la fatica di adattarsi a nuovi e spesso rigidi regimi alimentari. Ovviamente non possiamo prescindere da un corretto stile di vita alimentare, che, tra l'altro, evita l'effetto *boomerang*, che consiste nel riprendere i chilogrammi di troppo, spesso con gli "interessi". L'estratto concentrato del frutto di

Garcinia Cambogia, pianta dalle origini orientali, contiene un'elevata quantità di acido idrossicitrico, che, agendo su un enzima coinvolto nel metabolismo degli zuccheri, induce un senso di sazietà nella persona che lo assume. L'acido idrossicitrico sembra favorire anche la mobilitazione dei grassi già depositati nel nostro organismo e l'abbassamento dei

GLI INTEGRATORI DIMINUISCONO LA FAME E, DI CONSEGUENZA, LA QUANTITÀ DI CALORIE CHE INTRODUCIAMO

valori del colesterolo. Un altro prodotto vegetale interessante è l'**estratto secco di patata** (*Solanum Tuberosum*), che contiene l'ormone gastro-intestinale PI2, che segnala all'organismo che è stato introdotto un sufficiente quantitativo di grassi e che, quindi, non è necessario consumare altro cibo. Un'alternativa, che vale la pena considerare, è il **glucomannano**, che si ottiene dalla radice di una pianta, chiamata *Amorphophallus konjak*. Esso è costituito da una particolare fibra solubile, che si gonfia notevolmente nello stomaco, simulando la presenza di cibo e dando la sensazione di sazietà. Conoscere queste piante è utile anche in previsione del periodo delle "abbuffate" natalizie! ●