

Adipesina[®] Plus

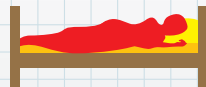
DIETALINEA[®]

Adipesina[®] Plus



*In un programma dietetico, correttamente impostato
con una discreta attività fisica,
l'uso dell'integratore rappresenta la marcia in più:*

*è come aggiungere un additivo nel motore,
è un booster.*



**REGOLARE
ATTIVITÀ
FISICA**



**BUONA
ALIMENTAZIONE**



**ADEGUATO
RIPOSO**

Adipesina[®] Plus



L'organismo umano di base è stato creato per sopravvivere alla miseria non all'abbondanza, per cui tutte le volte che mangiamo cibi che si trasformano rapidamente in zucchero e grasso e non li consumiamo, questi entrano attraverso alcuni meccanismi ormonali ed enzimatici all'interno della cellula adiposa e ci fanno ingrassare.

Detta così, perdere peso rappresenta una cosa abbastanza semplice. In realtà è difficile non tanto perderlo, sappiamo che molti tentano e ce la fanno, ma diventa complicatissimo mantenere il peso una volta che si è perso. Tanto è vero che a livello mondiale le statistiche parlano di un 93% di insuccesso nel mantenimento.

Perché succede questo?

In primo luogo il cibo ha un impatto emozionale fortissimo. Nell'ultimo congresso di Toronto del luglio 2012, si è visto che cibi che si trasformano rapidamente in zucchero, il grasso o l'alcool vanno a stimolare il sistema degli oppioidi, cioè stimolano gli stessi recettori che vengono stimolati dall'uso di stupefacenti dando una vera e propria dipendenza psicologica. Quanti dei miei pazienti mi

Adipesina[®] Plus



dicono: non riesco a resistere davanti al formaggio, al cioccolato, alla focaccia, al salame, al dolce etc...

La nostra società è definita società obesogenica in quanto mette a disposizione una quantità di cibi che facilmente sono stati creati per sciogliersi in bocca velocemente, avvolgere le nostre papille gustative e, da qui, scatenare una miriade di informazioni che invadono il nostro sistema cerebrale donando quella sensazione di apparente soddisfazione.

4

La nostra fame infatti è definita soprattutto visiva.

Più vediamo alimenti allettanti e più abbiamo difficoltà a resistere. Basta vedere i miliardi spesi in pubblicità alimentari.

La maggior parte di noi non mastica e quindi non informa il centro della fame, che è situato in una zona del cervello che si chiama ipotalamo, che stiamo introducendo cibo e questa disinformazione ci fa ingurgitare di più.

La maggior parte di noi non fa attività fisica, oppure la fa solo



Adipesina[®] Plus



saltuariamente, per oggettiva mancanza di tempo, per pigrizia o per stanchezza. Gli spostamenti vengono effettuati preferibilmente con automezzi e, naturalmente, questo non ci fa bruciare il cibo introdotto a sufficienza. Ne deriva un più facile accumulo.

Molti vivono in situazioni di stress o emotivo o lavorativo e questo ci porta a stimolare un ormone che si chiama cortisolo, principale responsabile dell'inclinazione ad abusare di cibi che si trasformano in zucchero e

5

Il cervello impiega 20 minuti per decifrare i segnali di sazietà per cui è importante mangiare lentamente.

Adipesina[®] Plus



grasso in quanto questi ci calmano apparentemente, dandoci piacere (meccanismo degli oppioidi).

Per molti ancora il pasto principale è diventato il pasto serale. Si salta la colazione, si fa un pranzo veloce e poi si arriva alla sera stanchi ed affamati, due condizioni deleterie per un controllo della fame.

6

Si sa che quando mangiamo la sera con cibi che stimolano l'insulina andiamo ad inibire un ormone che si chiama GH, il quale non solo serve per perdere peso, ma una volta inibito ci fa mettere più grasso nella pancia, creando una situazione metabolica non solo antiestetica ma dannosa per la salute in quanto aumenta l'incidenza di diabete, ipertensione e facilita alcuni tipi di tumore.

La mancanza di riposo notturno per stress o vita sregolata, l'andare a letto tardi la sera, bere alcolici, sono altre condizioni che facilitano la perdita di GH e ci fanno ingrassare.

Molti, inoltre, soffrono di mancanza di self estime o perdita del

Adipesina[®] Plus



piacere del proprio corpo, argomento difficile da analizzare ma si è visto da uno studio su obesità e depressione, presentato a Londra nel marzo 2012, che il 90% dei pazienti in sovrappeso ed obesi, entro sette anni sviluppano depressione e questo per una mancanza di piacere personale.

Mangiare poco e spesso piuttosto che abbondare ai pasti principali.

7



Adipesina[®] Plus



Evitano di pesarsi, di guardarsi allo specchio in full image, lentamente perdono cura del proprio aspetto fisico, pur conducendo una vita normale, vestendosi, lavandosi, avendo una vita sociale.

La mancata fisicità ci porta a perdere contatto con il corpo e con le variazioni che esso assume quando si mette peso.

Non dimentichiamo che l'età gioca un ruolo cruciale, in quan-

8

Dormire più di 5 ore a notte. Le persone che dormono meno hanno dei livelli più alti di ormoni che scatenano la fame.



Adipesina[®] Plus



to il passare degli anni provoca una perdita di ormoni anabolici (cioè ormoni che mettono muscolo e fanno perdere grasso) mentre provoca un aumento di quelli catabolici che fanno esattamente il contrario. Tipico è la menopausa nelle donne con accumulo di grasso addominale ed estrema difficoltà a perderlo.

Non da ultimo, i farmaci che si assumono per patologie quali ipertensione, depressione, asma, allergie, etc. hanno per la maggior parte effetto metabolicamente negativo. Basta ricordare i beta bloccanti, la maggior parte dei farmaci antidepressivi (per cui il postulato che il soggetto depresso in sette anni è in sovrappeso o obeso è verissimo ed è stato dimostrato in alcuni congressi), gli antistaminici, gli antiasmatici con uso di cortisone etc..

Ora, tutte queste situazioni, ci portano nel tempo a passare da una condizione di fisico invidiabile ad un progressivo e lento accumulo di adipe fino a che, in vista o del periodo estivo o per un ritorno di amor proprio, non decidiamo che forse sarebbe opportuno fare qualcosa per noi stessi, soprattutto se il vestito che ci pia-

Adipesina[®] Plus



ceva tanto, smesso l'anno prima, non riusciamo più ad indossarlo.

Se decidiamo di affidarci ad un professionista medico il discorso è più semplice: seguiamo le indicazioni e siamo tranquilli, cosa che comunque consiglio.

Ma se decidiamo di affidarci ad internet o ai consigli di amici o a diete lette sul giornale, quello che suggerisco in continuazione è di fare una abbondante colazione, perché il pasto mattutino deve sempre essere ricco in quanto è l'unico che stimola il metabolismo, un buon pranzo e una cena leggera, cercando di evitare nella parte finale della giornata quegli alimenti che si trasformano rapidamente in zucchero e grasso per non andare a perdere quell'ormone famoso che si chiama GH fondamentale per evitare di deporre grasso sulla pancia.

Fondamentali sono poi gli spuntini, soprattutto quello di metà pomeriggio, verso le 17, per evitare di arrivare a cena affamati ed avere quindi poca possibilità di controllo.

Fondamentali gli spuntini, soprattutto quello di metà pomeriggio, verso le 17, per evitare di arrivare a cena affamati ed avere quindi poca possibilità di controllo.



Adipesina® Plus




Quali sono i cibi da preferire? Sicuramente frutta e verdura, perché sappiamo che lo stomaco vuoto produce un ormone che si chiama grelina, potente stimolante della fame per cui i cibi ricchi di cellulosa, gonfiando lo stomaco, riducono la sua produzione. Inoltre i carboidrati integrali, perché hanno un basso carico glicemico e quindi stimolano poco l'insulina. Non dimentichiamo infine le proteine magre, che sono pesce, carne bianca, formaggi tipo fiocchi di latte, ricotta etc. Questo perché le proteine associate al carboidrato integrale riducono ulteriormente la stimolazione insulinica.

12

Ma nessuna dieta, neppure la meglio bilanciata, può essere portata avanti senza associare una attività fisica costante, anche solo sotto forma di una camminata. Attività che però deve essere eseguita di fila, con una discreta intensità, meglio quotidianamente.

Pur facendo tutto bene, sappiamo che ogni dieta porta ad una diminuzione della massa grassa ma anche di quella magra, cioè del muscolo, con conseguente riduzione del metabolismo.

A man and a woman are jogging on a paved path in a park. The woman is in the foreground, wearing a white tank top and dark shorts. The man is slightly behind her, wearing a blue and yellow t-shirt and dark shorts. They are both looking forward with determined expressions. The background consists of lush green trees and a clear sky.

*Per aggiungere esercizi
brucia calorie alla propria
giornata non usare
l'ascensore, parcheggiare
lontano dalla propria
destinazione o portare il
cane a spasso.*

Adipesina® Plus



In qualsiasi programma dietetico, correttamente impostato con una discreta attività fisica, l'uso dell'integratore rappresenta la marcia in più: è come aggiungere un additivo nel motore, è un booster. Se poi l'integratore è completamente naturale, come ADIPESINA® PLUS, il vantaggio è che sicuramente non avremo gli effetti collaterali legati alle sostanze chimiche e neppure l'effetto rebound, che si ottiene alla sua sospensione come succede con i prodotti chimici che fanno perdere peso.

14

Se l'integratore è completamente naturale, come ADIPESINA® PLUS, il vantaggio è che non avremo gli effetti collaterali legati alle sostanze chimiche e neppure l'effetto rebound.



Adipesina® Plus



Guardiamo in dettaglio la sua azione con la perfetta divisione tra giorno e notte.

Nella mattina, noi produciamo ormoni che aiutano il metabolismo (testosterone nei maschi e DHEA nelle donne). Il sistema simpatico è più efficiente e quindi i composti specifici che troviamo in **ADIPESINA® PLUS**, tipo Lepticore®, Guarànà, Fucoxantina da Alga Wakame, hanno un'azione di booster metabolico (amplificano cioè in maniera evidente il nostro metabolismo). La Garcinia, dal canto suo, aiuta il controllo dell'insulina impedendo brusche variazioni di zucchero nel sangue che porterebbero ad un improvviso aumento dell'appetito. L'Orthosiphon, infine, ha una azione di depurazione diuretica ed antiossidante.

Ora, questa miscela peculiare così attentamente testata e studiata, utilizzando prodotti di prima qualità sicuramente con una dieta ben bilanciata ed associata ad una regolare e costante attività fisica, non fa altro che aumentare il dispendio energetico e facilitare il nostro metabolismo.

Adipesina® Plus



Le compresse di **ADIPESINA® PLUS NOTTE**, invece, agiscono nel momento più delicato del nostro sistema metabolico.

La presenza del Leangard®, miscela di estratti vegetali, aiuta il senso di sazietà lavorando sui grassi. La Withania somnifera e la Griffonia agiscono sul sistema serotoninergico tenendo più controllata la fame visiva e nervosa.

La vitamina B6 ed il Cromo picolinato lavorano in sinergia sul metabolismo dell'insulina favorendone un migliore controllo ed evitando di avere ripercussioni negative sul GH. L'azione del GH sul metabolismo dei grassi viscerali viene accelerata dalla presenza di OBX® (composto a base di melissa, morus alba, artemisia, piante note per la loro azione in parte calmante ma anche metabolica).

Non da ultimo, ricordiamo che molte di queste piante hanno un'azione prebiotica sulla flora batterica intestinale.

Gli ultimi studi presentati a Praga nell'ottobre del 2012 hanno evidenziato che l'obesità e il sovrappeso alterano la flora batterica

Adipesina® Plus



ed intestinale, impedendo - se non si cambia la composizione alimentare - una perdita di peso.

Esiste anche **ADIPESINA® PLUS URTO** in flaconcini, per un'azione più accelerata dove i composti, sia termogenici che depurativi e calmanti, sono stati aggiunti in concentrazioni nettamente più elevate per ottenere un significativo aiuto iniziale.

Le **barrette spezzafame ADIPESINA® PLUS**, invece, sono un pratico supporto per gli spuntini fondamentali di metà mattino e pomeriggio, con una giusta bilanciatura tra carboidrati e proteine.

Adipesina® Plus



Per riepilligare, diventa essenziale:

Una colazione abbondante, con un frutto, pane integrale, marmellata e zucchero, proteina magra tipo prosciutto crudo, bresaola o un uovo sodo. Naturalmente la quantità e le porzioni dipendono dal singolo individuo, dall'età, dalla massa grassa e magra, da quante diete ha già eseguito nella sua vita etc.

Una ADIPESINA® PLUS barretta o un frutto con 3 noci o mandorle o altro per metà mattina.

18

colazione

metà mattina



Adipesina® Plus



Un pranzo composto da: verdura abbondante, un cereale integrale (tipo riso integrale o venere, farro, orzo, spaghetti integrali) con associata una proteina magra (tipo pesce o carne bianca o affettato tipo bresaola o cotto magro o legumi o tofu).

Spuntino a metà pomeriggio come quello di metà mattina.

pranzo



ADIPESINA® PLUS o
ADIPESINA® PLUS
URTO



metà pomeriggio



Adipesina® Plus



A cena, verdura (un minestrone con legumi o un piatto di verdura cotta o cruda) con piccola porzione proteica e, se possibile, evitare carboidrati, specie quelli che si trasformano rapidamente in zucchero.

Dopo cena, frutta o barretta proteica.

Come condimenti, l'olio extravergine di oliva (usato preferibilmente a crudo), limone, aceto di mele balsamico etc.

20

cena



ADIPESINA® PLUS



dopo cena



Adipesina® Plus



Bere almeno un litro e mezzo di acqua durante il dì evitando bevande zuccherine.

Tisane a volontà.

Attività fisica costante, con aggiunta di 1 compressa a pranzo e 1 a cena di ADIPESINA® PLUS e di 2 compresse di ADIPESINA® PLUS NOTTE prima di coricarsi. Sicuramente l'azione dimagrante verrà amplificata e i risultati verranno a premiare coloro i quali riprendono in mano il filo conduttore della loro esistenza.

21

prima di andare a dormire



La ricerca dimostra che bere un bicchiere d'acqua prima di coricarsi può tenere a bada gli spasmi notturni della fame.

Adipesina[®] Plus



Sentiranno allora che è giunto il momento di volersi bene, non solo perché non entriamo in un vestito ma perché noi siamo importanti e insostituibili per noi stessi.

Un augurio di cuore da parte mia e di tutto lo staff scientifico per un successo senza precedenti, perché la dieta è uno stile di vita e niente ci appaga di più che vederci in salute ed in forma sempre tutto l'anno.

Adipesina[®] Plus



Metodo pratico per sapere se siamo in forma

Esistono metodi scientifici per misurare la massa grassa ma non sono di facile uso in quanto reperibili presso studi medici. Altri, meno sofisticati, si trovano presso palestre. Oppure possiamo adottare metodi più semplici che hanno una buona valenza scientifica e ci possono aiutare per sapere la nostra massa grassa.

Il metodo più conosciuto è il calcolo del b.m.i. o indice di massa corporea.

È facile da trovare su internet o in qualsiasi sito. Basta cliccare indice di massa corporea, mettere peso e altezza e si trova un valore che da 15 a 19 evidenzia il sottopeso,



Adipesina[®] Plus



da 20 a 25 il normopeso, da 26 a 29 il sovrappeso e da 30 in su tutti i gradi di obesità.

È un indice molto criticato, ma su larga scala funziona. Non ha molto senso in persone sportive in quanto se avessimo dovuto fare un b.m.i. ad Arnold Schwarzenegger quando era Mister Olimpia, pesava 113 kg ed era alto 188 cm sarebbe risultato obeso, cosa che in realtà non corrispondeva alla realtà.

24

Ma se a questo indice aggiungiamo una semplice misurazione della circonferenza della vita presa a livello ombelicale, che per gli uomini non deve superare 92 cm e per le donne 80 cm, allora abbiamo un ottimo parametro predittivo anche del nostro stato di salute.

Facciamo un esempio. Maschio, altezza 175 cm, peso 85 kg: b.m.i. calcolato 27,5. Ma se a questo aggiungiamo una circonferenza addominale di 100 cm vuol dire che il grasso addominale sta diventando importante e c'è un'alta probabilità di sviluppare ipertensione e diabete.

Esempio donna. Altezza 160 cm e peso 70 kg: b.m.i. 27,3, quindi

Adipesina[®] Plus



!

sovrappeso. Ma se unisco una circonferenza addominale di 93 cm anche qui bisogna far scattare un campanello d'allarme.

Naturalmente il fattore età è importante ma non è fisiologico mettere pancia e peso man mano che si invecchia: anche se si pensa così, la fisiologia normale non è questa.

Ma se questi sono metodi relativamente scientifici usiamo anche metodi più semplici per tenerci in forma.

Per esempio, quanti piani di scale devo fare prima di avere il fiatone e fermarmi. Se riesco a fare solo un



Adipesina[®] Plus



piano a fatica e sono anche in sovrappeso dovrei iniziare a pensare alla salute. Se riesco a farne 3 o 4 nonostante il peso eccessivo sono in forma.

Altro parametro. Quanti chilometri riesco a camminare in 30 minuti senza correre?

Se ne faccio almeno 3 senza avere il fiatone o fermarmi o avere dolore, nonostante il peso, mi posso considerare in forma. Se faccio meno di 1 km dovrei seriamente preoccuparmi.

26

Naturalmente, questi sono parametri da prendere sempre con una certa elasticità, in quanto bisogna considerare anche altri variabili fisiche come età, eventuali infortuni, etc. Ma se, apparentemente, siamo sani allora potrebbero essere dei buoni limiti di fattibilità.

Dott. Paolo Accornero

www.studiopaoloaccornero.com

Adipesina® Plus



ADIPESINA® PLUS
ADIPESINA® PLUS NOTTE
ADIPESINA® PLUS URTO
NON CONTENGONO NÉ GLUTINE NÉ LATTOSIO

Adipesina[®] Plus

Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle 3 settimane, si consiglia il parere del medico.

GDP Srl - General Dietetics Pharma

Via XII Ottobre 2/194 A - 16121 Genova

Tel. 010-8698673 - Fax 010-8983488

www.gdpharma.it, e-mail: info@gdpharma.it