

## 6 falsi miti sul metabolismo lento che devi conoscere



Ecco i **6 falsi miti sul metabolismo lento che devi conoscere**. Il metabolismo è l'energia che il nostro corpo consuma, a regime minimo, per mantenersi in vita. Questa funzione varia in base all'età, al genere, al peso, all'altezza, all'etnia ed è strettamente soggettivo. E' pur vero che spesso attribuiamo al metabolismo le colpe dei nostri chili di troppo. Ma cosa c'è di vero e cosa invece è un falso mito?

### Ingrassò perchè ho il metabolismo lento



Questa frase ha ormai fatto il giro del mondo ma è priva di fondamento, in quanto la causa principale del nostro aumento di peso è uno stile alimentare squilibrato e la poca attività fisica. Il metabolismo lento può avere un suo ruolo ma è relativo.

**Le persone magre hanno il metabolismo veloce**



Falso mito? Non si può rispondere con certezza ma la genetica qui gioca un ruolo fondamentale. C'è chi mangia poco e tende a ingrassare, c'è chi mangia tanto e mantiene il peso forma. Virtù del metabolismo diverso? Nessuno lo sa con certezza.

## **Assumere farmaci per velocizzare il metabolismo**



Non credete mai a chi vi promette di accelerare il metabolismo con l'assunzione di stimolatori e farmaci non strettamente prescritti dal medico. Rischiereste solo di peggiorare la situazione e di vedere compromessa la vostra salute.

## **Fare poca attività fisica e continuare a ingrassare**



Non incolpate il **metabolismo lento** dell'inefficienza delle vostre diete. E' ovvio che se state seduti in poltrona senza fare un minimo sforzo il vostro corpo non ce la farà a smaltire i chili di troppo. Alzatevi in piedi e andate a fare una camminata, vedrete che il vostro metabolismo vi strizzerà l'occhio.

## **Ingestione di cibi ad alto contenuto di grassi**



Anche se le porzioni sono ridotte a volte ingeriamo grassi inutili senza rendercene conto. Via libera a frutta e verdura più facili da metabolizzare, da ridurre drasticamente tutto il cibo spazzatura. Vedrete che il vostro metabolismo prenderà il volo.

## **Attività fisica indiscriminata**





Ore e ore di dura palestra non sono alleate di un metabolismo in forma. Sarà sufficiente piuttosto la camminata quotidiana allungando gradualmente i tempi. Il fisico ha bisogno di abituarsi e un buon metabolismo andrà da sé.