Gli ormoni che fanno ingrassare: come conoscerli e tenerli sotto controllo

Data: 6 giugno 2018 | Autore: Emanuela Salerno



Il controllo del peso corporeo è un'ossessione di tantissime donne. Ci si sottopone a diete, attività fisica, si assumono pillole miracolose e, tuttavia, poco si sa sugli ormoni che influenzano principalmente il nostro peso.
Al pari di altri fattori scatenanti come lo stress, l'età, i geni e le scelte di vita malsane, essi possono causare uno squilibrio ormonale che porta all'obesità. Si tratta di 9 ormoni, che è importante imparare a conoscere e controllare se vogliamo pare pace con la bilancia.

1) Insulina: è un ormone secreto dal pancreas che aiuta a trasportare il glucosio nelle cellule per essere usato come energia o per essere immagazzinato come grasso, mantenendo così i livelli di glucosio nel sangue. L'eccessivo consumo di alimenti trasformati, spuntini insalubri, alcol o bevande zuccherate artificialmente può portare al corpo a sviluppare una resistenza all'insulina.
Ciò determina che le cellule muscolari non riconoscano l'insulina legata al glucosio, facendo rimanere il glucosio rimasto nel flusso sanguigno, causando un picco nei livelli di zucchero nel sangue con conseguente aumento di peso e rischio di diabete di tipo 2.
Per evitare che ciò accada, bisogna consumare verdure a foglia verde, frutta di stagione e verdure di stagione, pesce grasso, noci, olio d'oliva, semi di lino. Importantissimo è anche bere 4 litri di acqua ogni giorno ed allenarsi almeno 4 ore a settimana. Da ultimo evitare alcol, spuntini a tarda notte, bevande gassose e dolcificate artificialmente è necessario se si vuole tenere a bada questo ormone.

2) Leptina: è un ormone che regola l'equilibrio energetico nel corpo inibendo la fame. Tuttavia, il consumo di alimenti ricchi di zuccheri comporta la conversione dell'eccesso in grasso che viene depositato nel fegato, nella pancia e in altre regioni del corpo. Queste cellule adipose secernono la leptina e più questo ormone viene secreto, più il cervello non riceve il segnale di evitare di mangiare.
Questo ormone si tiene sotto controllo evitando cibi ricchi di zuccheri e consumando non più di 3 porzioni di frutta al giorno. È importante anche consumare verdure a foglia verde scuro ed evitare il cibo trasformato.
Dormire almeno 7 ore al giorno e mantenersi idratati è fondamentale.

3) Ormoni tiroidei: sono gli ormoni T3, T4 e calcitonina che sono responsabili per il mantenimento del metabolismo del corpo. La sottoproduzione di questi ormoni porta all'ipotiroidismo, una condizione spesso associata all'aumento di peso dovuto principalmente all'accumulo di acqua nel corpo e non da grasso.
Per evitare questa condizione bisogna consumare sale iodato, mangiare cibo ben cotto ed evitare le verdure crude. Può essere d'aiuto consumare integratori di vitamina D ed alimenti ricchi di contenuto di zinco come ostriche e semi di zucca.

4) Testosterone: è spesso considerato come un ormone maschile, ma è anche secreto nelle donne. Aiuta a bruciare i grassi, rinforza le ossa e i muscoli e migliora la libido. L'età e lo stress elevato possono causare una significativa diminuzione dei livelli di testosterone nelle donne, con conseguente perdita di densità ossea, perdita di massa muscolare e obesità.
Per evitare il decadimento bisogna allenarsi con regolarità, evitare l'alcol e consumare integratori proteici.

5) Cortisolo: è un ormone secreto dalle ghiandole surrenali quando si è depressi, ansiosi, stressati, nervosi, arrabbiati o feriti fisicamente. La sua funzione primaria è di diminuire i livelli di stress aumentando i livelli di zucchero nel sangue, sopprimendo il sistema immunitario e favorendo il metabolismo di grassi, proteine e carboidrati.
Tuttavia, per le nostre scelte di vita stressanti può essere secreto più cortisolo, tanto da essere dannoso per la nostra salute generale e favorendo la deposizione di grasso viscerale e stimolando la maturazione delle cellule di grasso.
Per tenere sotto controllo questo ormone bisogna dormire almeno 8 ore di sonno ogni notte, evitare cibi trasformati, cibi fritti e alcolici. Praticare la respirazione profonda, lo yoga e la meditazione per almeno un'ora ogni giorno aiuta a ridurre i livelli di stress.

6) Estrogeno: è l'ormone sessuale femminile primario. Qualsiasi squilibrio nei livelli di estrogeni nel corpo può portare ad un aumento di peso. Quando i livelli di estrogeni aumentano, le cellule che producono insulina vengono stressate.
Quando i livelli di estrogeni diminuiscono, il corpo inizia a convertire tutte le fonti disponibili di energia in grassi per ricostituire i livelli di glucosio. Questo porta ad un aumento di peso.
Per migliorare la situazione bisogna consumare cereali integrali, verdure fresche e frutta. Evitare l'alcol e la carne lavorata è fondamentale.

7) Progesterone: il livello di progesterone e di estrogeni deve essere bilanciato nel corpo per farlo funzionare correttamente.
I livelli di progesterone possono cadere a causa di una varietà di motivi come lo stress, l'uso di pillole contraccettive, la menopausa, ecc. Ciò può causare un aumento di peso e depressione.
Per tenere sotto controllo questo ormone è necessario allenarsi regolarmente ed evitare lo stress.

8) Grelina: questo ormone stimola l'appetito e aumenta il deposito di grasso. I livelli di grelina sono

alti anche quando le persone seguono una dieta severa o durante il digiuno. Per evitarlo bisogna mangiare ogni 2-3 ore, bere 1½ bicchiere d'acqua 20 minuti prima di un pasto, consumare frutta fresca, verdura e alimenti ricchi di proteine.

9) Melatonina: è un ormone che regola il sonno e la veglia. Mentre dormiamo, il corpo rilascia ormoni della crescita che aiutano il corpo a guarire, migliorare la composizione corporea e costruire la massa muscolare.
Per non interferire con questo ormone bisogna non mangiare a tarda notte o poco prima di andare a letto, dormire a sufficienza in un ambiente confortevole.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/gli-ormoni-che-fanno-ingrassare-come-conoscerli-e-tenerli-sotto-controllo/107163