

**C**hi non vorrebbe sentirsi in forma, scattante, in grado di affrontare gli impegni della vita e, nello stesso tempo, avere una silhouette snella?

E invece molti di noi si guardano allo specchio e si vedono appesantiti dall'adipe, in particolare dal grasso addominale, ma ricordiamoci che, prima dei danni estetici, dobbiamo preoccuparci delle possibili gravi conseguenze per la nostra salute.

**Il grasso addominale o viscerale, il più rischioso**, si deposita all'interno della cavità addominale, distribuito tra gli organi interni mentre il grasso sottocutaneo si deposita in superficie, sopra l'addome, ma lo troviamo anche in altre parti del corpo.

**L'eccesso di grasso addominale viene definito anche "obesità androide"** per evidenziarne l'associazione con gli ormoni detti androgeni, tipici del sesso maschile. **Dopo la menopausa, però, i cambiamen-**

**ti ormonali determinano anche nella donna l'aumento del grasso viscerale**, la diminuzione dei livelli di estrogeni fa incrementare i livelli di un ormone che ne favorisce l'accumulo, il cortisolo.

Oltre all'alimentazione abitualmente scorretta, le emozioni negative come l'ansia, la frustrazione e lo stress possono contribuire a far lievitare il nostro giro vita perché ci spingono a mangiare in modo sconsiderato cibi ipercalorici. Il grasso viscerale rilascia molecole che influenzano l'appetito, il rilascio dell'insulina, il metabolismo lipidico, ossia le adipocitochine.

**I rischi per la salute sono gravi:** l'obesità addominale causa un'infiammazione generale dell'organismo con indebolimento delle difese immunitarie e predispone alla sindrome metabolica (ipertensione, iperlipidemia, steatosi epatica, aterosclerosi, diabete di tipo II), a patologie cardiovascolari

e neurologiche come l'Alzheimer, all'osteoporosi e ad alcuni tipi di tumori.

**Rimedi per tutto questo?** Stile di vita sano, dieta corretta e adeguata attività fisica. Sappiamo, però, che smaltire il grasso viscerale è difficile sempre e ancor più con il passare degli anni. Arrendersi? Assolutamente no!

**La LIPOSUZIONE ALIMENTARE con AMIN 21 K** consente infatti di "aggredire" il grasso sottocutaneo e anche il grasso addominale con riduzione dei livelli di infiammazione e dei rischi conseguenti. Non è una dieta perché deve essere seguita, sotto controllo medico, massimo per tre settimane e, se necessario, può essere ripetuta. È un trattamento normoproteico in quanto le proteine assunte corrispondono a quelle che dovrebbero essere introdotte in relazione al peso in un'alimentazione equilibrata.

**L'integratore appositamente formulato, Amin 21 k**, permette che si sviluppi il



**IL SOGNO DI TUTTI:  
ESSERE PIU' SANI E PIU'  
BELLI. COMINCIAMO  
LIBERANDOCI DEL  
GRASSO ADDOMINALE!**

processo della chetosi per cui il nostro organismo si alimenta bruciando i grassi in eccesso; la conseguenza positiva è che la sensazione di fame scompare dopo circa 48 ore. La figura si rimodella, ma viene attaccata solo la «massa grassa» e mantenuta, e, a seconda del caso, rafforzata la «massa magra». La breve durata dei trattamenti proposti, l'azione della chetosi e il supporto del medico specialista garantiscono un dimagrimento rapido, sano e sicuro. Decine di migliaia di casi studiati dimostrano che, con un trattamento, si può "perdere" in media tra il 7 e il 10% del peso iniziale.

**A questo punto, ci dev'essere la determinazione ad adottare uno stile di vita salutare** che comprende più attività fisica e una corretta alimentazione che ci permetta di combattere l'infiammazione cronica assumendo quantità adeguate di antiossidanti.



**Mario Marchetti**

Giornalista  
Professore Ph D

marchetti\_mario@libero.it

Tra i più importanti, la vitamina C contenuta in frutta e verdura, la vitamina E presente negli olii vegetali, gli antiossidanti polifenolici come il resveratrolo che troviamo nei frutti e nel vino, il licopene contenuto nella verdura, il coenzima Q 10. La concentrazione di queste molecole negli alimenti, però, non è costante, varia notevolmente a seconda del tipo di conservazione e cottura dei cibi, inoltre non sempre è possibile assumerne la quantità adeguata.

**Quando non riusciamo ad assumere la giusta quantità di antiossidanti** con l'alimentazione o il nostro fabbisogno aumenta, ci viene in aiuto l'integratore **Q10 SELEN VIT** che esercita effetti benefici sul sistema immunitario ed è un vero concentrato dei più importanti antiossidanti: il coenzima Q10, l'acido alfa-lipoico, le vitamine C ed E, il resveratrolo, il licopene, il selenio. ■

# Grasso che se ne va



**RIMANI IN FORMA  
CON AMIN 21 K**

TRATTAMENTO  
**AMIN 21K**<sup>®</sup>  
Ottieni & Mantieni



&

**È IL PIÙ POTENTE TRA GLI ANTIOSSIDANTI  
È INDICATO NELLE ATTIVITÀ SPORTIVE  
E TUTTI GLI STRESS OSSIDATIVI**

**Q10 SELEN VIT**



www.italfarmacia.com

seguici su  
facebook

italfarmacia  
LABORATORI

Sempre primi,  
per il tuo benessere!

Numero Verde  
**800-592024**