



## BRUCIARE GRASSO SENZA EFEDRINA

### Sette metodi per stimolare l'eliminazione del grasso senza assumere efedrina.

di Chris Aceto

il metodo classico per dimagrire è quello di assumere meno calorie di quante se ne bruciano; in pratica, bruciando più calorie di quelle che servono per mantenere il peso corporeo, si dovrebbe dimagrire. Ci sono due alternative disponibili per ottenere questo risultato: diminuire l'apporto calorico, in genere assumendo meno carboidrati, oppure bruciare più calorie, di solito tramite l'allenamento aerobico.

Un altro sistema per aumentare il dispendio calorico è quello di assumere integratori termogeni, che aumentano la produzione di calore da parte dell'organismo e quindi anche il numero di calorie bruciate. Una di queste sostanze è l'efedrina, ma molti bodybuilder preferiscono non assumerla; quindi, se volete aumentare il vostro potenziale termogeno - cioè la capacità di bruciare il grasso - senza usare l'efedrina, provate uno dei sette metodi seguenti.



### PIU' PASTI

Ogniqualevolta si consuma un pasto, l'organismo brucia calorie per digerire il cibo. Il paradosso delle diete dimagranti, infatti, è che riducendo l'apporto calorico diminuisce anche il tasso metabolico. In altre parole, mangiando di meno diminuisce contemporaneamente la capacità del corpo di bruciare calorie. Per ovviare al problema, occorre modificare la pianificazione giornaliera dei pasti fino a consumarne 7-8 pasti al giorno. Consumando un piccolo spuntino ogni 90 minuti per tutto il corso della giornata, si evita un calo del metabolismo o addirittura si provoca un leggero aumento del tasso metabolico.

### TANTE SPEZIE

No, non è uno scherzo: le spezie possono veramente aumentare il tasso metabolico. Il peperoncino, il pepe di cayenna, le salse piccanti e tutte le altre spezie stimolano il sistema nervoso e fanno bruciare più calorie. La maggior parte delle diete per il body-building prevedono il consumo di alimenti ricchi di proteine ma poco saporiti; aggiungendo peperoncino tritato e tabasco, che costituiscono una fonte insignificante di calorie, potrete aumentare il tasso metabolico e insaporire le pietanze.

### MANGIARE AGLIO

L'aglio può essere utilizzato come sostanza termogena da tutti coloro che vogliono dimagrire. Nella medicina ayurvedica, la stessa antichissima disciplina che ci ha fornito l'efedra, l'aglio è uno degli alimenti consigliati per chi vuole dimagrire. Gli esperimenti condotti sugli animali hanno dimostrato che l'aglio aumenta il metabolismo e contribuisce a mantenere stabile la glicemia, evitando scompensi energetici e picchi glicemici indesiderati; l'aglio, quindi, limita il rilascio di insulina e aumenta al massimo la capacità di bruciare grasso.

**ASSUMERE LA CAFFEINA IN MODO APPROPRIATO**

La caffeina contribuisce ad aumentare il tasso metabolico stimolando il sistema nervoso: ecco perché il caffè nero è considerato un forte stimolante e aiuta a rimanere svegli. C'è un problema, però: l'effetto termogeno della caffeina diminuisce a mano a mano che l'organismo si adatta all'assunzione di questa sostanza. Bevendo caffè tutto l'anno, la capacità di bruciare grasso potrebbe calare, rendendo necessaria l'assunzione di dosi sempre maggiori di questa sostanza per ottenere gli stessi benefici. È preferibile, perciò, consumare quantità elevate di caffè o di caffeina solo durante i cicli in cui si punta alla definizione muscolare. Evitate, inoltre, di consumare la caffeina insieme ai carboidrati. Quando si beve il caffè senza assumere carboidrati, la caffeina trascina gli acidi grassi fuori dalle cellule, facilitando l'eliminazione di grasso corporeo; quando invece si assume il caffè insieme ad alimenti ricchi di carboidrati, come le focacce o perfino la farinata d'avena, il conseguente rilascio di insulina può annullare l'effetto stimolante della caffeina. Per sfruttare al massimo le proprietà della caffeina, è preferibile bere un caffè la mattina, appena alzati, e poi aspettare almeno un'ora prima di fare colazione. In questo lasso di tempo si può considerare la possibilità di eseguire, ad esempio, un sano allenamento aerobico.

**BERE TÈ**

Probabilmente sapete già che le vitamine C ed E sono considerate dei potenti "antiossidanti", ma forse non sapete che tutti i tipi di tè hanno proprietà antiossidanti. Il tè è una bevanda salutare sotto ogni punto di vista, anche per i bodybuilder: contiene infatti piccole quantità di teobromina e di teofillina, cugine della caffeina, che aumentano la termogenesi. Prendendo tre o quattro tazze di tè al giorno, durante la dieta, si può evitare un calo metabolico. Il tè verde, inoltre, è una buona fonte di catechine, dei composti (polifenoli) che possono aumentare la quantità di calorie bruciate nel corso della giornata. Anche se il tè nero non contiene tali composti, è comunque preferibile alternarlo al tè verde, perché alcuni esperti del dimagrimento hanno rilevato come questi due tipi di tè agiscano in base a meccanismi diversi. Il tè, inoltre, può anche ridurre leggermente l'appetito.

**ASSUMERE TIROSINA**

La tirosina è un aminoacido che stimola la produzione endogena di adrenalina, un ormone dello stress che influisce direttamente sull'eliminazione del grasso corporeo. Sebbene la tirosina non sia in grado di aumentare di per sé la quantità di adrenalina rilasciata, si può ottenere questo effetto assumendo altre sostanze, in particolare quelle nominate al punto n. 2 e al n. 5. L'assunzione di tirosina combinata a una qualsiasi di queste due sostanze può agire in modo sinergico per stimolare la termogenesi. La tirosina è coinvolta, inoltre, nella produzione di ormoni tiroidei, che contribuiscono a mantenere un tasso metabolico elevato.

**QUALCHE ABBUFFATA**

Non tutte le calorie in eccesso, rispetto all'apporto di mantenimento vengono immagazzinate sotto forma di grasso; una parte di esse, infatti, provoca un forte aumento della termogenesi e un conseguente innalzamento del tasso metabolico.

Uno dei sistemi più efficaci per approfittare di questa situazione è quello di seguire una dieta a basso tenore di carboidrati per tre giorni, consumando poi nella giornata successiva un elevato apporto di carboidrati. Durante la fase a basso tenore di carboidrati, consumate 2,2 g di carboidrati e 2,2 g di proteine per ogni chilo di peso, limitando l'apporto di grassi a quelli contenuti negli alimenti proteici. Durante i

giorni ad elevato apporto di carboidrati, consumate da 5,5 a 6,6 g di carboidrati per ogni chilo di peso, continuando ad assumere lo stesso apporto proteico. L'innalzamento dell'apporto di carboidrati per un giorno stimola la termogenesi e tale effetto si protrarrà anche quando riprenderete la dieta a basso tenore di carboidrati, facendovi mantenere un tasso metabolico elevato per le 24-36 ore seguenti. È un metodo garantito per eliminare grasso corporeo.

#### **PER CONCLUDERE**

Un metodo molto efficace per bruciare il grasso corporeo è quello di stimolare la termogenesi, soprattutto se affiancato ad una riduzione dell'apporto calorico e ad un aumento dell'attività aerobica. Ecco come fare per integrare le tecniche elencate sopra: assumete due grammi di tirosina al giorno; eseguite un'ora di cardio al mattino, prima di fare colazione; cospargete l'omelette di albumi, a colazione, e i petti di pollo, a pranzo, con dell'aglio fresco tritato e con qualche goccia di tabasco per aumentare la termogenesi (e per insaporire le pietanze); bevete regolarmente tè; consumate 7-8 pasti al giorno; aumentate notevolmente l'apporto calorico ogni quattro giorni di dieta. Questi accorgimenti vi permetteranno di seguire più facilmente la dieta e la renderanno più efficace.

*Questo articolo ha un intento puramente informativo. La Weider Publishing Ltd. declina ogni responsabilità riguardo all'effetto degli integratori e dei prodotti menzionati, legali o illegali. E' responsabilità dei lettori rispettare i dosaggi consentiti dalla legislazione del paese di residenza.*

*Consultare sempre il medico di fiducia prima di iniziare l'assunzione degli integratori o prima di modificare le dosi.*

Created with Site Editor