



Rețetă de slăbit: 3 mese pe zi și somn pe săturate!

Un grup de cercetători de la Universitatea Purdue din West Lafayette, Indiana, au ajuns la concluzia că trei mese pe zi, în timpul cărora mănânci pe săturate, reprezintă metoda sigură de a slăbi, relatează Reuters. Potrivit experților, în acest mod, scăderea în greutate este astfel mai radicală decât dacă doar ciugulești din alimente. "Organismul persoanelor supraponderale este obișnuit cu o cantitate mare de mâncare. Scăderea bruscă a cantității de mâncare are același efect asupra organismului ca și înfometarea. Astfel că privarea corpului de nutriții de care are nevoie face ca scăderea în greutate să fie una lentă și dificilă", spune dr. Heather J. Leidy, coordonatorul studiului. Alte cercetări vin și ele să confirme această concluzie. Asemeni altor părți ale corpului omenesc, celulele creierului încep să se autodevoreze ca ultimă alternativă de sursă de energie pentru a combate înfometarea, au constatat specialiștii de la Albert Einstein College of Medicine din cadrul Yeshiva University din New York, citați de The

Daily Telegraph. Drept răspuns, corpul produce acizi grași, care amplifică senzația de foame din creier și ne sporesc impulsul de a mânca. Teste efectuate asupra unor șoareci au arătat că oprirea celulelor creierului din a se mânca între ele - proces cunoscut sub numele de autofagie - a împiedicat senzația de foame să crească în replică la înfometare. Schimbarea chimică din creierele lor i-a făcut pe șoareci să devină mai ușori și mai subțiri după o perioadă de „postit”, au explicat cercetătorii în publicația Cell Metabolism. "Pentru reglarea apetitului, este nevoie și de o cale prin care fiecare celulă să participe la un fel de proces de menaj intern", a explicat doctorul Rajat Singh, care a condus studiul. „Tratamentele ce vizează găsirea acestei căi v-ar putea ajuta să vă simțiți mai puțin înfomețați și să ardeți mai multe grăsimi”, a conchis el. Persoanele care vor să piardă în greutate ar trebui însă să se gândească și la un regim de somn adecvat, arată experimentul efectuat la Kaiser Permanente, Portland (SUA), și citat de

The Telegraph. Oamenii de știință au descoperit că șansele de a ajunge la greutatea dorită sunt de două ori mai mari dacă somnul de noapte durează între șase și opt ore. Se mai recomandă și un regim de viață activ, scăderea nivelului stresului și controlarea poftelor de mâncare nesănătoasă. De asemenea, cine dorește să slăbească n-ar mai trebui să țină regim, să mănânce mai puțin, ci doar să aibă imaginație. Un studiu desfășurat pe 300 de voluntari a arătat că poți saliva de plăcere chiar mai mult imaginându-ți că mănânci o tableță de ciocolată decât dacă o consumi în realitate. Carey Morewedge, profesor la Carnegie Mellon University din Pennsylvania, principalul autor al studiului apărut în revista Science, a precizat: "Cercetările noastre au arătat că cine-și închipuie în mod repetat că mănâncă un fel preferat - bomboane M&M sau brânză, de pildă- chiar consumă mai puțin din acel fel decât cei care gustă mai rar". Prin urmare, ca să slăbiți, fie dormiți și visați mese copioase, fie doar vi le imaginați, trei fiind.