ESI
BENESSERE NATURALE

esi•fit
WEIGHT CONTROL SYSTEM

UN SISTEMA
COMPLETO
PER IL CONTROLLO
DEL PESO

CONSIGLI ALIMENTARI

BIANCA BALZARINI
NUTRIZIONISTA DELLO SPORT

Sovrappeso e obesità

La società in cui viviamo è sempre più caratterizzata da un'eccessiva presenza di cibo, spesso poco nutriente ma ipercalorico e di scarsa qualità, e uno stile di vita sempre più sedentario.

Gli scaffali dei supermercati sono pieni di **cibi industriali** di scarsissima qualità che hanno subìto molteplici processi di raffinazione, sono addizionati con coloranti, conservanti, dolcificanti, aromatizzanti, addensanti per farli apparire più gustosi e appetibili, ma in realtà sono **poveri di fibre, vitamine e minerali,** quindi poco nutrienti e molto spesso dannosi per la salute.

Da qui la sempre maggiore diffusione di sovrappeso e obesità che si contraddistinguono per un eccesso di grasso corporeo che, in base alla sua entità, può comportare l'insorgere di patologie più o meno gravi per la salute.

Per la definizione di sovrappeso e obesità l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) fa riferimento all'indice di massa corporea **IMC, in inglese body mass index (BMI)**, un parametro che mette in rapporto il peso (espresso in Kg) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri) di un soggetto.

World Health Organization

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altezza (m}^2\text{)}}$$

Questo sistema di misurazione è del tutto indicativo in quanto non tiene conto né della reale quantità di massa grassa effettiva, né di quella magra.

	IMC uomo	IMC donna
sottopeso	< 20,1	< 18,7
peso ottimale	20,1-25	18,7-23,8
sovrappeso	25,1-30,0	23,9-28,6
obesità di 1° grado	30,1-35,0	28,7-35,0
obesità di 2° grado	35,1-40,0	35,1-40,0
obesità di alto grado	> 40,0	> 40,0

Esempio

Adulto di 70 kg e alto 1,80 m:

$$IMC = \frac{70\ (kg)}{1{,}80 \times 1{,}80\ (m)} = 21{,}60$$

Il soggetto ha un Indice di Massa Corporea pari a 21,60: si trova quindi nel range di peso ottimale.

Dati ISTAT ITALIA 2019

In Italia il 25,2% della popolazione tra i 3 e i 17 anni sia in eccesso di peso, una condizione molto preoccupante che comporta una serie di conseguenze negative, tra cui un maggior rischio di diabete di tipo 2, asma, problemi muscolo-scheletrici, cardiovascolari, psicologici e sociali.

Dal 2019 l'obesità è stata riconosciuta, prima dall'OMS e poi anche dal Parlamento italiano, a tutti gli effetti come una malattia cronica alla base di molte altre patologie anche gravi.

Dispendio energetico e metabolismo

Ricaviamo energia dal cibo e dalle riserve corporee (grasso e glicogeno)

L'energia necessaria all'organismo per svolgere tutte le sue funzioni è fornita dagli alimenti che si ingeriscono o dai depositi endogeni di energia, presenti principalmente sotto forma di trigliceridi del tessuto adiposo.

L'energia ricavata dall'ossidazione dei substrati energetici forniti dagli alimenti viene continuamente convertita in lavoro osmotico, biosintetico o meccanico, e in calore indispensabile per la vita.

Con il termine **METABOLISMO** si fa riferimento allo studio delle trasformazioni dell'energia fornita dagli alimenti. Quando si parla di **DISPENDIO ENERGETICO** totale si intende la quantità di energia necessaria all'organismo per mantenere tutte le funzioni vitali e supportare le attività quotidiane.

Il dispendio energetico totale è la risultante di tre componenti principali:

1. METABOLISMO BASALE

Rappresenta la componente principale ed è definito come la **quantità di energia utilizzata da un individuo a riposo**, in uno stato termico naturale, a digiuno da 12-14 ore, in condizioni di totale rilassamento psicologico e fisico. In tali condizioni il MB rappresenta l'energia utilizzata dall'organismo per compiere i lavori interni necessari al mantenimento dei tessuti (sintesi e/o degradazione di vari costituenti cellulari, cicli biochimici, turnover proteico, ecc.).

INCIDE PER CIRCA IL 60-75% DELLA SPESA ENERGETICA TOTALE

2. TERMOGENESI ALIMENTARE

Rappresenta l'**incremento del dispendio energetico in risposta all'assunzione di alimenti a seguito dei processi di digestione, assorbimento e metabolismo.**

Varia in funzione della qualità e del tipo degli alimenti ingeriti:

- ***PROTEINE:*** hanno la più alta termogenesi legata ai costi dei processi metabolici (rimozione di azoto, sintesi di urea, gluconeogenesi, etc.);
- ***GRASSI:*** hanno la termogenesi più bassa, richiedendo minor idrolisi e vie di deposito abbastanza dirette;
- ***CARBOIDRATI:*** rappresentano una via di mezzo tra proteine e grassi.

Esiste in fine una termogenesi dovuta a sostanze ad azione nervina presenti in prodotti di uso comune (caffè, tè, tabacco, etc.) che può assumere, in base all'entità dei consumi, un significato rilevante.

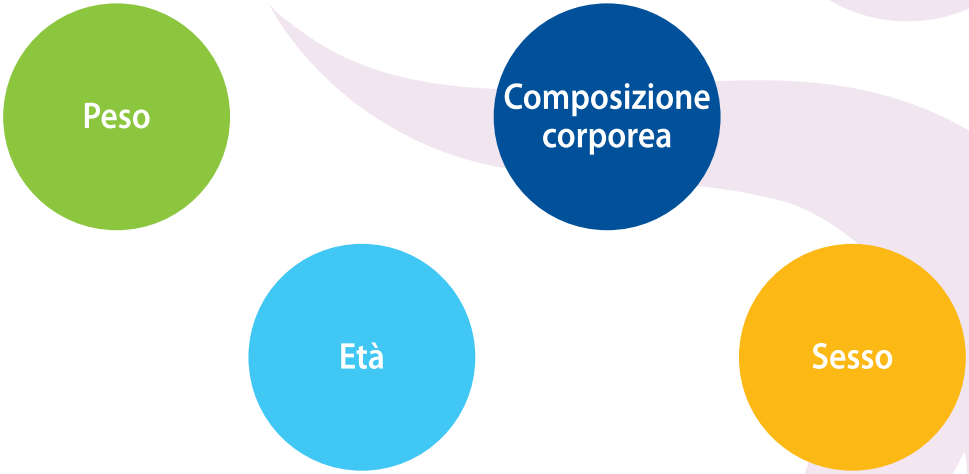
RAPPRESENTA CIRCA IL 7-13% DEL DISPENDIO ENERGETICO TOTALE

3. ATTIVITÀ FISICA

E' strettamente dipendente dal tipo, dalla frequenza, e dall'intensità delle attività condotte dall'individuo. Può variare da poco più del 15% del dispendio energetico totale nel caso di stili di vita estremamente sedentari, a valori pari a 3-4 volte il metabolismo basale, come atleti e alcune classi di attività occupazionale particolarmente pesanti.

IN CASO DI ATTIVITÀ FISICA INTENSA, POSSIAMO ARRIVARE A SPENDERE OLTRE IL TRIPLO DEL METABOLISMO BASALE

I determinanti principali del dispendio energetico, che influenzano in modo particolare il metabolismo basale



I **consumi energetici basali sono da attribuire** principalmente all'**attività della massa magra** dell'organismo, rappresentata da ciò che resta nell'organismo dopo aver tolto il tessuto adiposo, quindi i muscoli ma anche tutti gli organi.

Invecchiando si verifica una progressiva **perdita di massa magra e un aumento del grasso corporeo**, che determina nell'anziano una **diminuzione** importante **del metabolismo basale.**

Altri fattori quali lo stato ormonale, gli stati di tensione nervosa, gli agenti farmacologici, l'innalzamento della temperatura corporea e la temperatura ambientale possono concorrere a modificare il dispendio energetico di base.

Per esempio, la crescita e condizioni fisiologiche particolari, quali allattamento e gravidanza, determinano un incremento del dispendio energetico basale.

Quindi, se mangio più di quello che consumo, ingrasso, e se mangio meno di quello che consumo allora dimagrisco?

FORSE NON È COSÌ SEMPLICE…

Sulla base di quanto detto finora, verrebbe da pensare che le variazioni di peso dell'organismo dipendano dall'apporto e dal dispendio energetico totale.

~~mangio → ingrasso~~

~~non mangio → dimagrisco~~

SBAGLIATO!

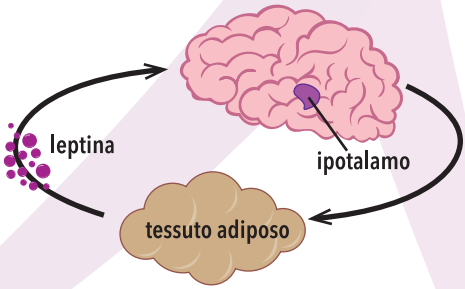
Purtroppo, la problematica del metabolismo energetico e della sua regolazione appare molto più complessa di una semplice equazione del bilancio calorico tra apporto e spesa energetica, coinvolgendo processi a livello biochimico, endocrino e fisiologico.

Infatti, recentemente è stato scoperto che **l'autoregolazione del peso corporeo e del bilancio energetico sembra essere influenzata da una proteina chiamata LEPTINA**, sintetizzata e rilasciata in circolo dal tessuto adiposo.

Questa molecola, addirittura definita da qualcuno l'ormone più importante del nostro organismo, viene secreta dalle cellule adipose e rappresenta il segnale che arriva all'IPOTALAMO.

Quest'ultimo è situato nel cervello e regola gli equilibri riguardanti la temperatura corporea, la pressione, la ritenzione idrica e anche l'accumulo di grasso.

A seconda della quantità di LEPTINA rilevata nell'organismo, l'IPOTALAMO orienta l'organismo verso l'attività e il consumo calorico piuttosto che verso il risparmio energetico e l'accumulo di scorte.



Se si segue un'**alimentazione corretta e bilanciata** nelle sue componenti, il segnale trasmesso dalla quantità di LEPTINA presente nel circolo arriva correttamente all'IPOTALAMO che **spegne la fame di cibi zuccherini**, favorisce un corretto funzionamento dell'attività ormonale della tiroide, del surrene, di ovaie e testicoli, e la modulazione dello sviluppo di muscoli e ossa.

L'incremento di leptina è il segnale per smettere di mangiare

Un **apporto alimentare ridotto per un tempo prolungato**, dovuto per esempio al digiuno o ad una dieta ipocalorica, **determina una diminuzione della LEPTINA**, che viene percepita dall'organismo come un "segnale di carestia".

L'organismo tende quindi a preservare il proprio grasso corporeo, a diminuire i consumi, a ridurre la ricostruzione muscolare e ad abbassare il metabolismo basale.

Questo genererà un mantenimento del grasso corporeo, un'aumentata sensazione di stanchezza, una fragilità ossea, una diminuzione della massa muscolare ed una riduzione della fertilità e della libido.

Il perché del fallimento di molte diete

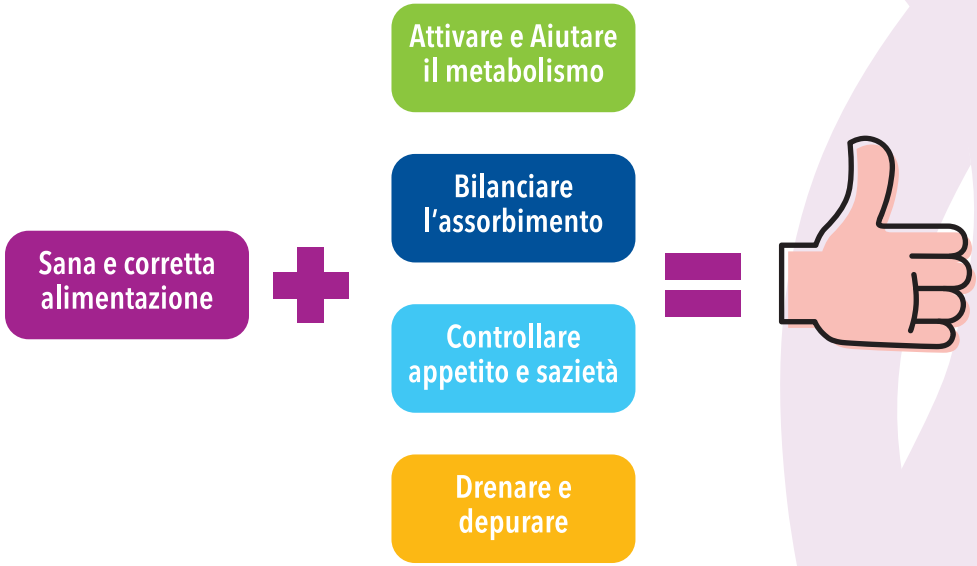
A questo punto non è difficile capire come mai al giorno d'oggi si registri un elevato tasso di **insuccesso delle diete dimagranti.**

Digiuno e diete fortemente ipocaloriche **causano** da un lato un **rallentamento del metabolismo e** dall'altro **un incremento dello stimolo della fame** portando non ad una diminuzione ma, al contrario, ad un ulteriore accumulo di grasso corporeo.

Inoltre, l'organismo sotto pressione per via della carenza di energia incrementerà la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, che a sua volta causerà ritenzione idrica con ulteriore aumento di peso dovuto a un eccesso di acqua.

Quando si decide di modificare il proprio peso corporeo il primo passo deve essere necessariamente una corretta e sana alimentazione.

Oltre ad una sana e corretta alimentazione possono essere di supporto strategie specifiche che agiscono sui meccanismi che **ATTIVANO** il metabolismo, **BILANCIANO** l'assorbimento dei carboidrati, **CONTROLLANO** il senso di fame e sazietà e **DRENANO** e **DEPURANO** l'organismo favorendo la perdita dei liquidi in eccesso.



La combinazione di questi fattori rappresenta la strategia vincente per raggiungere in modo rapido, sano e naturale i propri obiettivi.

esi•fit
WEIGHT CONTROL SYSTEM

Non bisogna mai dimenticare che **alla base** di un corretto funzionamento del metabolismo, di una composizione corporea ideale e della perdita di peso **c'è l'alimentazione.**
L'integrazione non va intesa come una scorciatoia per ottenere risultati più in fretta senza il minimo sforzo e qualche piccolo sacrificio anche di tipo alimentare.

ESI, grazie alla lunga esperienza maturata nel settore dell'integrazione alimentare rivolta alla riduzione del peso corporeo, ha ideato la **linea esi•fit**, **uno strumento semplice, razionale e di facile comprensione utile per la gestione del sovrappeso**.

Questa linea di prodotti è ideale per chi voglia intraprendere una dieta mirata a perdere peso.
esi•fit utilizzata come **coadiuvante** di una sana e corretta alimentazione potenzia i risultati e rappresenta una strategia vincente anche per tutte le persone normopeso che in alcune circostanze particolari hanno bisogno di un aiuto in più per tenere sotto controllo il proprio peso.

Un sistema innovativo per la gestione del sovrappeso.
Una soluzione per ogni esigenza!

esi•fit

WEIGHT CONTROL SYSTEM

1. Soluzioni naturali per accelerare la perdita di peso
2. Per rendere più efficace la tua dieta
3. Alta concentrazione dei principi attivi
4. Per ogni necessità del cliente

ATTIVA IL METABOLISMO

Prodotto mirato per l'attivazione del metabolismo, e le sue due varianti sono:

ATTIVA

Contiene estratti vegetali titolati in caffeina, Citrus aurantium e Carnitina. I frutti immaturi di ***Citrus aurantium*** ed il ***Guaranà*** stimolano il metabolismo. Il ***The Verde*** favorisce il drenaggio dei liquidi corporei. La ***Cola*** stimola il metabolismo.

Modalità d'uso: 2 compresse al giorno
Confezione: 40 compresse

BILANCIA L'ASSORBIMENTO

Prodotto che nasce per essere assunto prima dei pasti con lo scopo di bilanciare e regolare l'assimilazione elevata di nutrienti, utile soprattutto in caso di pasti occasionalmente abbondanti anche per le persone normopeso, dove riduce l'assunzione anche fino a 1000 Kcal. Le sue due varianti sono:

BILANCIA AZIONE URTO

Contiene Cromo, Nopal e Finocchio. Il ***Nopal*** limita l'assorbimento di grassi, carboidrati e l'apporto calorico. Riducendo l'appetito rappresenta un aiuto nei programmi di controllo del peso corporeo. Il ***Finocchio*** regola la funzione digestiva.

Modalità d'uso: 1-2 ovalette al giorno, al momento del pasto
Confezione: 24 ovalette

BILANCIA AZIONE PROLUNGATA

Contiene Nopal e Faseolamina, con Cromo ed estratto titolato di Cassia nomame e di Senna. Il ***Nopal***, insieme alla Cassia, favorisce l'equilibrio del peso corporeo ed inoltre modula/limita l'assorbimento dei nutrienti. La ***Cassia mimosoides var. nomame*** interviene anche nel metabolismo di trigliceridi e colesterolo. La ***Senna*** favorisce la regolarità del transito intestinale.

Modalità d'uso: 1 compressa al momento di ognuno dei 2 pasti principali
Confezione: 36 compresse

CONTROLLA LA FAME

Prodotto utile per controllare il senso della fame, che si trova nelle sue due varianti:

CONTROLLA APPETITO

Contiene estratti vegetali di Gymnema, Garcinia cambogia e Rodiola. La ***Gymnema*** favorisce il metabolismo dei carboidrati e lipidi e controlla il senso di fame. La ***Rodiola*** è un tonico-adattogeno e interviene sul normale tono dell'umore.

Modalità d'uso: 1-2 ovalette 30 minuti prima di ogni pasto principale
Confezione: 45 ovalette

CONTROLLA SAZIETÀ

Contiene semi di Guar ed estratto di Gymnema, con Glucomannano. I ***semi di Guar*** sono utili per la modulazione/limitazione dell'assorbimento dei nutrienti e la facilitazione del senso di sazietà. Le foglie di ***Gymnema*** intervengono sul metabolismo dei carboidrati e dei lipidi e sul controllo del senso di fame.

Modalità d'uso: 2-3 compresse alla volta, da deglutire con abbondante acqua almeno un'ora prima di ognuno dei due pasti principali.
Confezione: 90 compresse

DRENA e DEPURA

Due prodotti per stimolare la diuresi favorendo così l'eliminazione dei liquidi in eccesso, depurare il fegato e l'organismo

DRENA

Contiene estratti vegetali, con Potassio e Magnesio. Il ***Magnesio*** contribuisce all'equilibrio elettrolitico. Gli estratti vegetali contenuti sono utili per favorire il drenaggio dei liquidi corporei.

Modalità d'uso: Diluire 1 pocket drink in una bottiglia con 0,5 litri di acqua e consumare nell'arco della giornata. Ripetere l'assunzione 2 volte al giorno.
Confezione: 24 pocket drink

DEPURA

Contiene estratti vegetali di ***Cardo mariano***, ***Tarassaco*** e ***Carciofo***, utili per favorire la funzione epatica e le funzioni depurative dell'organismo.

Modalità d'uso: Diluire 1 pocket drink in un bicchiere d'acqua (circa 100 ml) 1-2 volte a giorno, preferibilmente lontano dai pasti.
Confezione: 24 pocket drink

novità

BARRETTE PROTEICHE

Nuova da ESI anche una linea di barrette con fonti proteiche vegetali delle arachidi e delle fave di cacao, 100% naturali, senza zuccheri aggiunti, glutine e olio di palma.

Rappresentano un ottimo alleato da utilizzare come spuntino bilanciato e saziante, grazie a un buon apporto di proteine e grassi, e uno scarso contenuto di zuccheri. Ideali per tutti, dallo sportivo alla persona sedentaria che vuol tenere sotto controllo il peso, senza rinunciare al gusto, sono disponibili in due varianti:

ai mirtilli

al caffè

Con le proteine delle arachidi e delle fave di cacao.
• fonte di fibre • senza glutine • senza zuccheri aggiunti e olio di palma

ESEMPI PRATICI

Di seguito vengono riportati alcuni esempi per far comprendere ancora meglio come poter introdurre nel proprio stile di vita i prodotti della linea esi•fit.

1. CIRCOSTANZE CHE COMPORTANO PASTI PIÙ ABBONDANTI DEL SOLITO

Per persone che stanno seguendo un particolare regime alimentare o persone normopeso che possono trovarsi in particolari circostanze (feste, cene di lavoro, ecc.) e dover consumare pasti più abbondanti del necessario. In questo caso possono essere di aiuto questi due prodotti della linea esi•fit:

BILANCIA azione urto, per ridurre l'assorbimento dei nutrienti, da assumere prima dei pasti.
Modalità d'uso: 1-2 ovalette al giorno, al momento del pasto.

DRENA i liquidi, da assumere il giorno seguente per eliminare i liquidi in eccesso, spesso presenti dopo pasti abbondanti e ricchi di alimenti particolarmente salati.
Modalità d'uso: Diluire 1 pocket drink in una bottiglia con 0,5 litri di acqua e consumare nell'arco della giornata. Ripetere l'assunzione 2 volte al giorno.

2. PERSONA SPORTIVA A INIZIO STAGIONE AGONISTICA, che si presenta con un po' di peso in eccesso rispetto allo stato di forma ottimale. In questo caso i due prodotti più idonei da abbinare per favorire la perdita di peso sono:

CONTROLLA appetito, per favorire la produzione di serotonina e ridurre la fame nervosa, spesso associata all'inizio di un percorso dimagrante.
Modalità d'uso: 1-2 ovalette 30 minuti prima di ogni pasto principale.

DEPURA l'organismo, per aiutare il lavoro del fegato stressato nell'eliminazione delle scorie tipiche di un periodo di esercizio fisico intenso.
Modalità d'uso: Diluire 1 pocket drink in un bicchiere d'acqua (circa 100 ml) 1-2 volte a giorno, preferibilmente lontano dai pasti.

3. UN PERCORSO ALIMENTARE MIRATO ALLA PERDITA DI PESO:

ATTIVA, per stimolare la lipolisi e migliorare quindi la perdita di massa grassa.
Modalità d'uso: 2 compresse al giorno.

BILANCIA azione prolungata, per ridurre l'assorbimento dei nutrienti e favorire la regolarità intestinale.
Modalità d'uso: 1 compressa al momento di ognuno dei 2 pasti principali.

CONTROLLA sazietà, per agire sul senso di sazietà.
Modalità d'uso: 2-3 compresse alla volta, da deglutire con abbondante acqua almeno un'ora prima di ognuno dei due pasti principali.

4. IN PERIODI DI FORTE STRESS, SIA FISICO CHE MENTALE:

CONTROLLA appetito, per agire sul sistema nervoso centrale riducendo gli attacchi di fame nervosa tipici di un periodo di stress.
Modalità d'uso: 1-2 ovalette 30 minuti prima di ogni pasto principale.

DRENA i liquidi, per eliminare i liquidi in eccesso derivanti dall'infiammazione sistemica, tipica di un periodo di forte stress per via dell'aumento dell'ormone cortisolo.
Modalità d'uso: Diluire 1 pocket drink in una bottiglia con 0,5 litri di acqua e consumare nell'arco della giornata. Ripetere l'assunzione 2 volte al giorno.

SUGGERIMENTI

Uomo di mezza età

ATTIVA

+

CONTROLLA SAZIETÀ

Donna giovane

BILANCIA AZIONE PROLUNGATA

+ DRENA

Donna di mezza età

ATTIVA

+

DRENA

Persona sportiva

CONTROLLA APPETITO

+ DEPURA

Persona in periodo di stress

CONTROLLA APPETITO +

BILANCIA AZIONE PROLUNGATA

+ DRENA

Pasti abbondanti occasionali/alcolici

BILANCIA AZIONE URTO +

DRENA

ESI
BENESSERE NATURALE

esi•fit
WEIGHT CONTROL SYSTEM

UN SISTEMA
COMPLETO
PER IL CONTROLLO
DEL PESO

CONSIGLI ALIMENTARI

BIANCA BALZARINI
NUTRIZIONISTA DELLO SPORT

DE269-12/22.1 I.P.