

Perché non riesco a dimagrire?

La domanda che si fanno in molti ha una precisa risposta.

Il Dr. Filippo Ongaro ti spiega perché, spesso, anche se hai cominciato una dieta non riesci a perdere peso.



Se il **metabolismo** dipendesse semplicemente da un corretto rapporto tra entrate e uscite, non sarebbe così difficile mantenere costante il proprio peso corporeo nel corso della vita e nemmeno perdere grasso semplicemente mettendosi un po' in dieta.

Chiunque si sia messo a dieta almeno una volta nel corso della vita si sarà accorto che le cose non funzionano in modo così automatico e che **è molto difficile continuare a perdere peso** nel tempo dopo le prime settimane di dieta senza aggiungere la

componente dell'attività fisica. Il motivo è legato alla presenza di una molecola chiamata **AMPK** che si trova in ogni cellula e che è considerato l'interruttore molecolare del nostro metabolismo. **Una dieta ricca di calorie e una vita sedentaria sopprime completamente l'attività dell'AMPK** che predispone il metabolismo a un continuo accumulo di grasso e blocca il consumo di calorie e riserve.

Lo **stimolo** principale per riattivare l'AMPK non è la dieta ma l'**attività fisica** ed è proprio per questo motivo che un programma di rimessa in forma è davvero efficace solo se contempla in parallelo una correzione alimentare con un programma di attività fisica.