



Lunedì..... tutti a dieta!

Il redazionale di nutrizione e dietologia a cura della Dr.ssa Daniela Limonta

A pochi giorni da S.Valentino una buona notizia: l'amore fa dimagrire

Responsabile del calo di peso degli innamorati sarebbe l'*ossitocina* detta anche ormone dell'amore.

L'ossitocina prodotta dal cervello e liberata dall'ipofisi, viene secreta in risposta all'innamoramento. E' stato dimostrato che alti livelli di ossitocina favorirebbero la perdita di peso.

Conosciamo tutti quella sensazione di farfalle nello stomaco che proviamo quando incontriamo qualcuno di cui ci innamoriamo, è proprio in quei momenti che avviene la produzione di quest'ormone. Ma non solo nelle fasi iniziali dell'innamoramento avviene ciò: produciamo ossitocina anche tutte le volte che incontriamo, abbiamo momenti di tenerezza o intimità con il nostro amato o la nostra amata. Grazie all'ossitocina è come se il corpo "pieno d'amore" non avesse più bisogno di cibo. Secondo alcuni studi ben il 77% degli innamorati perde peso nelle prime settimane di una relazione sentimentale. Ma l'effetto della ossitocina sul peso dura poco: il calo di peso tende ad arrestarsi quando la relazione si consolida nei mesi successivi. Il matrimonio e la convivenza purtroppo segnano invece una inversione di rotta: la maggior parte delle persone tende ad aumentare di peso nel primo anno di vita insieme. Si aumenta in media di 5 kg. Complice di ciò il cambio di abitudini di vita, il viaggio di nozze, le occasioni sociali e soprattutto la riduzione del tempo a disposizione per l'attività sportiva.

Per tutte le coppie che hanno condiviso tutto, anche l'aumento di peso e il cambio della taglia, una notizia rassicurante: grazie ad una dieta personalizzata, studiata appositamente per la coppia, è possibile ritrovare la forma perduta. Ecco allora un regalo originale per il vostro anniversario (il primo, il decimo, il cinquantesimo..) una bella dieta da fare insieme per perdere i kg di troppo e ritrovare la salute!