Come l’effetto termico del cibo influisce sulla perdita di peso

Il tuo corpo non si limita a **bruciare calorie** solo durante l’esercizio fisico, lo fa anche durante la digestione. **Questo favorisce la perdita di peso.**

Cos’è l’effetto termico del cibo e come questo agisce sulla perdita di peso.

L’effetto termico del cibo, anche noto come **termogenesi indotta dalla dieta** o termogenesi postprandiale, si riferisce all’aumento del tasso metabolico (cioè **la velocità con cui il corpo brucia calorie**).

Si verifica dopo l’ingestione di cibo. Quando si mangia, il nostro corpo deve spendere un po’ di energia (cioè calorie) per digerire e assorbire i nutrienti del cibo.

Implicazioni dell’effetto termico del cibo sul tasso metabolico.

Come riportato sopra, sappiamo già che l’effetto termico del cibo aumenterà il nostro tasso metabolico.

Ma la vera domanda è: “**Quante calorie si bruciano per l’effetto termico del cibo?**”

La comunità scientifica sostiene che l’effetto termico del cibo rappresenta tra il 5% e 10% del contenuto energetico del

cibo ingerito.

Ciò significa, ad esempio, che se si mangia un pasto di 400 calorie, ci si può ragionevolmente aspettare tra le 20 e le 40 calorie bruciate nel processo di digestione e assorbimento dei nutrienti.

Oppure, altro esempio, se si mangiano 2000 calorie al giorno, circa 100/200 calorie saranno bruciate a causa dell'effetto termico del cibo.

I fattori che influenzano l'effetto termico del cibo.

Ci sono molti fattori che influenzano l'effetto termico del cibo.

Questi fattori includono le cose che sono sotto il nostro controllo, come la dimensione, la frequenza, la composizione del pasto, la vostra struttura fisica e le cose che non sono sotto il nostro controllo, come l'età, **il sesso**, i **livelli ormonali** e la genetica.

Ai fini del presente articolo metteremo da parte la discussione dell'effetto termico dei fattori alimentari che non sono sotto il nostro controllo, per concentrarsi su quelli che lo sono.

Influenza della dimensione del pasto sull'effetto termico e la perdita di peso.

Esiste una correlazione diretta tra dimensioni del pasto e l'effetto termico del cibo.

Più calorie ci sono in un pasto, maggiore è l'effetto termico del cibo.

Questa non è una sorpresa poiché l’effetto termico del cibo è causato dalla digestione delle sostanze nutritive consumate.

Se si consumano più sostanze nutritive, ne consegue che il nostro corpo avrà bisogno di spendere più energia per la loro elaborazione.

Naturalmente **se si sta cercando la perdita di peso** non ha senso aumentare le dimensioni dei pasti per aumentare l’effetto termico del cibo.

Influenza della frequenza dei pasti sull’effetto termico del cibo.

Studi sperimentali hanno dimostrato che l’effetto termico del cibo è maggiore quando una certa quantità di calorie viene consumata in un’unica soluzione, piuttosto che suddivisa in tanti piccoli pasti.

Influenza della composizione del pasto sull’effetto termico del cibo.

L’effetto termico del cibo dipende delle proporzioni dei macro-nutrienti (cioè grassi, carboidrati e proteine) che compongono il pasto.

Senza dubbio, la proteina induce il maggior effetto termico.

Studi condotti sulla termogenesi hanno dimostrato che aumentando le proteine nella nostra dieta questo si tradurrà in un grande aumento della termogenesi (effetto termico del 35%).

Questo avviene anche in misura minore con i carboidrati (effetto termico del 7%), mentre i grassi contribuiscono meno alla termogenesi (effetto termico del 3%).

Influenza della composizione corporea

sull’effetto termico del cibo e la perdita di peso.

La composizione corporea, o più specificamente, **la percentuale di grasso corporeo**, ha dimostrato di essere un fattore determinante nell’attivazione dell’effetto termico del cibo da individuo a individuo.

Sembra che persone magre hanno un effetto termico del cibo che è di circa 2/3 volte superiore rispetto alle persone obese durante il riposo, dopo l’esercizio fisico, e durante l’esercizio.

Ne consegue che **più si è magri più è facile mantenersi tali**!

Tenuto conto delle informazioni di cui sopra, sembra che si può veramente aumentare il tasso metabolico attraverso l’adozione di abitudini che aumentino l’effetto termico del cibo.

Ma è una buona idea?

Per essere onesti, non è consigliabile apportare modifiche alle tue abitudini alimentari con l’unico intento di ottimizzare l’effetto termico del cibo.

Una combinazione di una dieta sana, esercizio fisico e **un’adeguata integrazione alimentare** è sempre **l’approccio migliore per la perdita di peso.**

Oggi ci sono integratori con una combinazione unica di estratti botanici e sostanze nutritive che possono aiutarti ad **ottimizzare i tuoi sforzi per la perdita di peso.**

Forever Therm **della Forever Living** è una potente formula studiata per sfruttare al meglio la termogenesi.

Un’integratore alimentare straordinario che puoi usare per raggiungere i tuoi obiettivi sportivi se cerchi la **definizione**

della massa muscolare.

Forever Therm è un componente fondamentale dei nostri programmi C9 della Forever e F15 della Forever Living.

In questi programmi agisce in perfetta sinergia con:

- Forever Aloe Vera Gel,
- Garcinia Plus.
- **Forever Fiber** con tante fibre alimentari.
- **Lite Ultra** con proteine isolate di soia.

Se vuoi rimanere in contatto, ti invito ad iscriverti alla mia Community.

Acquista diventando Cliente Club.

Spese di spedizione gratuite per il primo ordine di almeno 50 euro.

Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.

Vuoi avere uno sconto che va dal 15% al 30%?

Oggi puoi diventare **Cliente Premium della Forever Living Products.**

Il **Cliente Premium** è colui che procede all'acquisto di prodotti Forever Living pari o superiore a 1 Case Credit (circa 300 euro) **beneficiando subito del 15% di sconto.**

Ha facoltà di evolvere in **Cliente Gold** cumulando 2 Case Credits (circa 600 euro) totali nell'arco di 1 o 2 mesi solari consecutivi.

Il Cliente Gold beneficia dello sconto del 30%.

Acquista diventando Cliente Premium.

Spese di spedizione gratuite per il primo ordine.

Consegna in sole 24/48 ore tramite corriere espresso.