

L'attenzione al peso corporeo e all'indice glicemico e ad un corretto metabolismo non è solo oggetto di interesse estetico, ma di importanza fondamentale per la prevenzione di molte malattie quali diabete, ipertensione, cardiopatie.

Sedalfam

Descrizione

Sedalfam è un integratore in quanto tale non è un medicinale e può essere assunto senza particolari riserve. Non si tratta di un anoressizzante ma solamente di un composto naturale in grado di moderare lo stimolo della fame, il desiderio di zuccheri e dolci, e calmare la fame nervosa. Può inoltre essere utile per abbassare o normalizzare l'indice glicemico, e migliorare il metabolismo. La sua efficacia è legata ai principi attivi naturali, ma anche alla particolare formulazione, alla logica funzionale nella scelta dei dosaggi (modellata su criteri omeopatici) e alle specifiche lavorazioni del prodotto che sono state ispirate a metodiche spagyriche e processi di dinamizzazione.

Sedalfam può essere impiegato senza rischi e non presenta nessun effetto collaterale, salva fatta l'eccezione per una qualche sensibilità ad uno o più dei componenti.

Consigli per l'uso

Si consiglia di assumere *Sedalfam* prelevando il contenuto di almeno due contagocce (equivalente di 30-40 gocce) da versare direttamente sotto la lingua. L'assunzione va ripetuta almeno due volte al giorno. Si consiglia per osservare effetti duraturi di prolungare il trattamento per almeno un mese, tuttavia già dopo la prima settimana si osserva di norma una sensibile riduzione dell'appetito.

La sua azione naturale e graduale porta benefici di lungo periodo. E' stato osservato che l'effetto di contenimento dell'appetito permane anche dopo un mese o più dalla fine del trattamento: **questo permette di stabilizzare i risultati acquisiti** in termini di perdita di peso e di evitare il rischio di effetto yo-yo legati ad altri approcci al dimagrimento.

E' preferibile assumere *Sedalfam* lontano dai pasti, agitando il flacone prima dell'uso (questo per mantenere una certa dinamizzazione del prodotto).

In ogni caso, specie se si ha intenzione di perdere peso in caso di notevole sovrappeso od obesità, è buona regola tenere presenti le indicazioni di un medico o di un nutrizionista ed in ogni caso attenersi ad alcune norme generali di igiene alimentare.

Consigli alimentari da associare

L'uso di *Sedalfam* può facilmente far comparire un senso di maggiore e più naturale sazietà, un atteggiamento più equilibrato verso il cibo di cui si può sentire un bisogno meno eccessivo o incontrollato. E' opportuno - appena riscontrato questo effetto- assecondarlo, cercando di non continuare ad assumere per semplice "abitudine" la stessa quantità di cibo a cui si era abituati in precedenza. E' necessario cooperare coscientemente e consapevolmente insieme alla riduzione dell'appetito. In vista di ciò si può consigliare di alzarsi da tavola dopo aver consumato porzioni di cibo meno abbondanti del solito, cosa che dovrebbe avvenire senza particolari sforzi.

E' anche buona norma ricordarsi di masticare lentamente il che oltre a rendere la digestione più completa fa insorgere prima il senso di sazietà.

Va inoltre osservato che -più ancora della quantità- è soprattutto la qualità e il valore calorico degli alimenti a dover essere adattata. Un soggetto sovrappeso che vuole dimagrire deve comunque tener conto che i carboidrati andranno assunti soprattutto fra il mattino e l'ora di pranzo, sfruttando la fase di maggiore accelerazione metabolica (dovuto al maggiore rilascio di cortisolo); i pasti successivi andrebbero piuttosto lasciati agli alimenti proteici e alle verdure.

L'uso dei latticini e del latte dovrà essere ben valutato considerando l'alto apporto calorico, scegliendo ad esempio il più possibile latte scremato o parzialmente scremato. Le uova, pur essendo una fonte nutrizionale assai importante contengono però anche, specie nel tuorlo, un'alta percentuale di grassi saturi e soprattutto di colesterolo. Normalmente è bene mangiare non più di 3 uova a settimana (considerando anche quelle presenti nei prodotti dolciari cosa, che spesso si trascura). L'alcol è sicuramente una componente da tenere d'occhio. Sebbene possa far parte della abitudini "sociali" e di "relazione" e come bene voluttuario, l'etanolo in esso presente è un elemento di partenza per la biosintesi degli acidi grassi e quindi, alla fine, per la massa adiposa.

E' bene familiarizzarsi con l'idea di ridurre gli zuccheri semplici (saccarosio, lo zucchero bianco). Questi sono maggiormente coinvolti nei processi di appagamento e danno facilmente "dipendenza" alimentare. Inoltre la loro rapida assimilazione (rispetto agli zuccheri complessi come l'amido della pasta o del pane) porta al **picco di glicemia** che attiva una serie di eventi che danno rapida assimilazione, progressivo anabolismo (aumento di peso) e successivo senso di fame, che sorge dopo poco tempo.

Per evitare tutto questo si può suggerire di sostituire almeno in parte lo zucchero con dolcificanti naturali come la stevia o lo sciroppo di malto, che essendo costituito da oligosaccaridi complessi (maltodestrine) evitano il picco di glicemia e il rilascio repentino di insulina. Per queste ragioni è essenziale evitare il più possibile prodotti dolciari lavorati industrialmente

i quali peraltro possono contenere spesso margarina, strutto, grassi idrogenati, olio di palma oltre ad alte quantità di uova e zucchero.

I cereali da colazione, spesso sotto un'apparenza salutistica ingannevole, sono ricoperti da glasse zuccherine che li trasformano in bombe caloriche. E' preferibile invece far colazione con yogurt magro, gallette di riso o mais o anche fette biscottate, miele o confettura di frutta.

La frutta è importante, tuttavia non va trascurato che essa è un cibo zuccherino e valgono le osservazioni già fatte sugli zuccheri semplici, anche se il contenuto in fibre ed acqua ne bilanciano significativamente l'apporto calorico. E' bene non superare i 2-3 frutti al giorno (100-150 gr.) e tener conto dell'indice glicemico dei singoli frutti (es. mele e banane sono frutti ad alto IG). La frutta oleosa (noci, mandorle) può essere una fonte utile di grassi polinsaturi benefici e vitamine, ma a va assunta in modeste quantità e comunque in ragione non superiore ai 20-30 gr al giorno.

In generale è bene introdurre nella dieta alimenti ricchi di acqua e fibre che saziano e hanno un basso apporto calorico in relazione al volume. E' bene a volte sostituire pasta e pane bianco con pane di farine integrali o meglio ancora con cereali integrali quali farro, orzo, avena, riso.

Anche se si è ridotta la fame è possibile che a volte capiti di "eccedere" per ragioni di opportunità, occasioni relazionali e sociali ecc... Nulla di cui preoccuparsi, basta successivamente saltare un pasto o anche solo ridurre

un po' i pasti successivi se si ha intenzione di non perdere i vantaggi della riduzione dell'appetito, ai fini del proprio dimagrimento.

Un corretto rapporto con il cibo e una corretta alimentazione sono uno dei pilastri della “medicina preventiva”.