

IL RUOLO DEI FATTORI BIOLOGICI

Cosa mi fa ingrassare?

Lo **stress**, quando si protrae nel tempo, può favorire l'**aumento** di peso e soprattutto quello della massa grassa!

STRESS ACUTO

In condizioni di stress l'organismo reagisce attivando diversi "distretti" (cuore, sistema nervoso, pancreas, ghiandole surrenali, ecc.) in modo da fronteggiare brillantemente la situazione acuta.

Se non vi fosse stress non vi sarebbe vita.

STRESS PROLUNGATO

Se lo stress dura a lungo nel tempo, si verifica uno squilibrio di ormoni (cortisolo, ormoni tiroidei, estrogeni, testosterone, DHEA, leptina, grelina, ecc.), di neurotrasmettitori (dopamina, serotonina, adrenalina, neuropeptide Y) e del metabolismo.

Ciò conduce inevitabilmente all' aumento della massa grassa, dal momento che la maggior parte di queste sostanze facilita il risparmio energetico e l'aumento dell'impulso a mangiare!

Anche i fattori biologici concorrono al controllo del peso!