Delphi GeneFIT

MARIO ROSSI

CARLO BIANCHI

Mario Rossi e Carlo Bianchi hanno entrambi qualche chilo in più.

Rossi si mantiene in forma con una corsa leggera.

Bianchi, per riuscirci, deve faticare il doppio.

Perché?

La risposta a questa domanda è nel test GeneFIT.

L'attività fisica svolge un ruolo fondamentale nella nostra capacità di mantenerci in salute, per gli indubbi benefici che determina su tutto l'organismo e soprattutto sul sistema cardio-circolatorio.

Chiunque voglia mantenersi in forma o desideri dimagrire sa che bisognerebbe mantenere un tenore costante di attività fisica, iscrivendosi in palestra, andando a correre o trovando le soluzioni che più preferisce.

Ma quello che non conosciamo è il livello di attività fisica consigliato per il nostro organismo! Cioè: "quanta" attività fisica dobbiamo fare per ottenere i risultati desiderati? Come facciamo a sapere quanto dobbiamo impegnarci se non sappiamo quale tipo di risultato possiamo ottenere?

Quando facciamo sport o compiamo un qualsiasi tipo di sforzo (fare le scale, portare la spesa, ecc), il nostro organismo produce una molecola che si chiama *adrenalina* e che, tra i tanti effetti che determina, va ad intaccare le riserve di grasso per trasformarle in energia. Questo processo, detto *lipolisi*, non è uguale in tutti gli individui, poiché a parità di stimolazione da parte dell'adrenalina ci sono individui che ottengono risultati migliori o "peggiori" di altri.

Nell'esempio illustrato vediamo che se Mario Rossi e Carlo Bianchi vanno a correre insieme, alla stessa velocità, sullo stesso percorso e per lo stesso numero di minuti ottengono risultati diversi; per ottenere gli stessi risultati del Sig. Rossi, il Sig. Bianchi deve compiere uno sforzo ulteriore, semplicemente perché ha una diversa (minore) risposta all'attività fisica.

Che cos'è GeneFIT?

GeneFIT è un test genetico basato, ad oggi, sui risultati di circa 400 studi scientifici realizzati da ricercatori delle principali università del Mondo.

I geni analizzati sono presenti in ogni individuo ma in ognuno di noi possono presentare delle caratteristiche diverse, determinando, così, le differenze che ci rendono unici.

In particolare, queste caratteristiche (dette *"polimorfismi"*) forniscono informazioni molto importanti sulla nostra capacità di "consumare" le riserve di grassi facendo attività fisica.

Perché GeneFIT?

Abbiamo visto nell'esempio come lo stesso tipo di "sforzo" possa dare risultati diversi.

Se non considera questo aspetto, il Sig. Bianchi corre il rischio di perdere motivazione e credere di non poter utilizzare l'attività fisica per raggiungere il suo stato di forma (e di salute) ottimale.

Inoltre, molte persone ritengono che, ad esempio, con 30 minuti di corsa o di cyclette al giorno si possano ottenere buoni risultati, ma non sanno che, mediamente, è solo dopo i primi 20 minuti che si inizia davvero a consumare le riserve di grassi.

Non tutti, però, si trovano nella condizione di poter andare in palestra o di svolgere un'attività fisica troppo intensa.

Vuol dire che per queste persone ci sono meno possibilità di ottenere risultati?

Assolutamente no!

Infatti, è importante ricordare che con un esercizio meno intenso ma prolungato nel tempo è possibile ottenere gli stessi risultati di un esercizio più intenso ma mantenuto per una breve durata. Quindi, una camminata ad un ritmo sostenuto mantenuta più a lungo ci può dare gli stessi risultati di uno sforzo più intenso ma breve.

Per contro, se il test GeneFIT rivela che rispondiamo bene all'attività fisica possiamo ottenere buoni risultati anche con livelli di impegno moderati, senza sottoporci a programmi di allenamento che, per le nostre abitudini, possono essere vissuti come troppo impegnativi.

Non si tratta, infatti, di sviluppare una massa muscolare, ma di far sì che il nostro organismo rilasci la giusta quantità di adrenalina per permetterci di "smaltire", con un esercizio costante, il peso in eccesso.

In che fase è più opportuno utilizzare GeneSLIM?

Le informazioni fornite dal test GeneFIT sono molto importanti per chiunque, non solo per chi desidera dimagrire, ma anche per chi vuole mantenere i risultati ottenuti (e magari

compensare qualche piccolo “peccato di gola”) oppure, ad esempio, per gli sportivi che vogliono migliorare le proprie prestazioni.

Le indicazioni di GeneFIT sono utili se stiamo già seguendo una dieta, perché ci consente di affiancare l’attività fisica alla dieta, in modo da ottenere risultati migliori (anche in termini di tempo).

Se il test evidenzia una buona risposta all’attività fisica e siamo disposti ad impegnarci in tal senso il nostro specialista potrà anche decidere di farci qualche concessione in più dal punto di vista alimentare, cosa che fa sempre felici i più golosi.

Se invece abbiamo già seguito una dieta ed abbiamo ottenuto i risultati sperati possiamo utilizzare le indicazioni fornite da GeneFIT per mantenerli il più a lungo possibile.

Se, infine, siamo degli sportivi, possiamo impostare un programma di allenamento in grado di fornirci il massimo dei risultati ed essere atleticamente sempre “al top”.

Ma in generale occorre ricordare che tutti, indistintamente, otteniamo dall’esercizio fisico dei benefici importanti per la nostra salute.

Ecco perché è necessario conoscere il proprio organismo ed avere le risposte fornite dal test: solo GeneFIT ci può consentire di mantenere uno stato di forma ottimale.