

## La prise de poids en hiver : pourquoi cela se produit-il et que pouvons-nous faire ?

La prise de poids en hiver est une plainte commune à de nombreuses personnes. Il semble que chaque hiver, nous prenions quelques kilos en plus, et qu'en été, nous ne les perdions pas non plus. Certains d'entre eux restent toujours là, nous rendant un peu plus lourds chaque année. Il semble que les kilos superflus soient très difficiles à perdre! Pourquoi cela se produit-il et que pouvons-nous faire ?

Il existe de nombreux facteurs contributifs. Tout d'abord, il semble probable que nous ayons une disposition génétique à stocker davantage de graisse à l'approche de l'hiver. C'est ce que font de nombreux animaux et c'était probablement vital pour la survie de nos ancêtres. Les couches supplémentaires de graisse sur le corps nous protègent du froid et peuvent ensuite être utilisées comme carburant à la fin de l'hiver et au début du printemps, lorsque les stocks de nourriture sont historiquement très bas. Nous avons probablement tendance à manger davantage à l'automne, lorsque la nourriture est abondante après les récoltes, pour favoriser ce processus. Il se peut également que nous choissions inconsciemment des aliments plus riches en graisses à cette époque.

Les niveaux d'hormones peuvent également influencer notre prise de poids. L'interaction des hormones et d'autres substances chimiques dans le cerveau peut entraîner des variations de l'appétit et des fringales. Certains neurotransmetteurs peuvent également influencer notre façon de manger. Les personnes en surpoids présentent souvent un faible niveau de ces neurotransmetteurs, ce qui peut se traduire par un appétit excessif, une dépression et des troubles du sommeil. Dans le même temps, le manque de lumière du jour causé par le raccourcissement des jours à la fin de l'automne et en hiver peut provoquer des troubles saisonniers ou une dépression hivernale. L'une des façons les plus rapides de donner un coup de fouet aux niveaux d'énergie et aux émotions est de manger des aliments riches en glucides, notamment des friandises sucrées, des chips et des céréales, qui nous donnent une dose rapide de sucre dans le sang. Les personnes qui se sentent déprimées en hiver ont donc tendance à trop manger ou à manger les mauvais aliments, ce qui entraîne une prise de poids, une aggravation de la dépression et un cercle vicieux difficile à rompre.

Il existe donc de nombreuses raisons pour lesquelles nous consommons davantage d'aliments riches en glucides, tels que les biscuits, les tartes et le chocolat, en hiver et bien sûr, la plupart de ces aliments contiennent également des niveaux élevés de graisses. La meilleure façon d'y remédier est généralement de remplacer ces aliments par d'autres qui sont également riches en glucides afin de répondre aux besoins de notre corps, mais qui sont pauvres en graisses et riches en fibres. Cela signifie des pommes de terre, du pain complet sans beurre, du riz complet, des céréales et des fruits frais complets.

Il est également important de faire plus d'exercice. Souvent, notre niveau d'activité physique diminue en hiver et nous avons tendance à vouloir rester à la maison et nous reposer. C'est naturel lorsqu'il fait froid dehors. Mais nous ne sommes pas des hommes des cavernes. Nous avons du chauffage dans nos maisons et nous pouvons être sûrs qu'il y aura encore beaucoup de nourriture dans les magasins en février. Nous n'avons pas besoin de stocker de la graisse comme ils le faisaient. Inscrivez-vous à une salle de sport ou achetez un vélo stationnaire pour la tanière. Transformez ces glucides en énergie dès maintenant au lieu de les garder sur le tour de taille jusqu'au printemps. La prise de poids en hiver est facilement évitable de cette façon.

### About the Author

<https://sites.google.com/view/quest-ce-quon-mange-de-bon/accueil>