

Comment les vitamines et les suppléments peuvent-ils faire obstacle à l'obésité ?

L'obésité, en termes simples, est un excès de graisse corporelle. Toute personne dont le poids dépasse de 20 % ou plus le poids normal pour son âge et sa taille est considérée comme obèse. Il s'agit de la définition clinique et peu importe comment vous essayez d'y échapper, le fait de dépasser de 20 % la norme en matière de poids rend une personne cliniquement obèse. Cette définition est différente de celle du surpoids. La surcharge pondérale est sujette à interprétation et le fait d'être légèrement au-dessus de la norme peut tout à fait correspondre à votre état. L'obésité est un problème médical et, pour des raisons de santé, elle doit être traitée comme telle. En effet, toute personne obèse court un certain nombre de risques pour sa santé.

Les personnes obèses sont plus susceptibles de souffrir de problèmes rénaux, de maladies cardiaques, de diabète, d'hypertension artérielle, de complications de la grossesse et de problèmes psychologiques. Parmi les causes de l'obésité figurent les dysfonctionnements glandulaires, la malnutrition, les tensions émotionnelles, l'ennui, les mauvaises habitudes et l'amour de la nourriture. La cause la plus importante de l'obésité en ce qui concerne les vitamines et les compléments alimentaires est la malnutrition. En effet, votre obésité peut être partiellement causée par le fait que votre corps ne reçoit pas suffisamment de vitamines et de minéraux.

Si vous ne consommez pas suffisamment de vitamines et de minéraux de base nécessaires à votre fonctionnement, votre corps aura plus de mal à métaboliser les graisses. La prise de multivitamines est un bon point de départ, car si vous ne mangez pas sainement, ce ne sont pas seulement les calories supplémentaires qui causent l'obésité, mais aussi le manque de nutrition dans votre corps. Les multivitamines sont bonnes pour l'obésité car elles sont facilement disponibles, peu coûteuses et faciles à prendre. Elles contiennent également la plupart des éléments nutritifs dont vous avez besoin lorsque vous perdez du poids. Par exemple, la vitamine B6 élimine l'excès d'eau. La vitamine E est importante pour le métabolisme des graisses. La vitamine C est nécessaire au fonctionnement normal des glandes. La liste est longue, mais la plupart des vitamines et des suppléments contenus dans une multivitamine peuvent aider à lutter contre l'obésité, notamment en remplaçant les nutriments vitaux lorsque vous perdez du poids.

Les chercheurs ont également découvert d'autres vitamines et compléments qui peuvent aider à lutter contre l'obésité. Des études ont montré que la réduction du poids peut être améliorée par l'utilisation de l'association des acides aminés L-ornithine et L-arginine, renforcée par la L-lysine. La L-ornithine aide à libérer une hormone de croissance manquante chez les adultes, qui permet de développer les muscles et de brûler les graisses. Cette combinaison fonctionne mieux lorsque le corps est au repos. Dans la même famille d'acides aminés, la L-phénylalanine agit comme un coupe-faim. Ces acides aminés sont tous disponibles dans les magasins d'aliments naturels du monde entier.

Si vous êtes obèse et que vous souhaitez perdre du poids, le mieux est de commencer par vous procurer les bonnes vitamines et les bons compléments alimentaires, car lorsque vous recevez tous les nutriments dont vous avez besoin, vous commencez à vous sentir mieux. C'est à ce moment-là que vous réussirez le mieux votre programme de perte de poids. Si vous vous contentez de réduire les calories ou de suivre un régime draconien, vous vous sentirez encore plus mal et pourrez même mettre votre santé en danger.

Une fois que vous avez les bons nutriments dans votre organisme, vous êtes prêt pour un régime et un plan de perte de poids. À ce stade, vous pouvez commencer à manger raisonnablement et à faire de l'exercice modéré. N'oubliez pas que si vous commencez à perdre du poids, vous risquez de priver votre organisme de vitamines et de minéraux précieux. Quel que soit le type de régime que vous tentez, continuez toujours à prendre une multivitamine, car si vous réduisez les calories, vous risquez également de supprimer des nutriments de votre alimentation.

About the Author

Pour des informations additionnelles et/ou complémentaires, je vous invite à vous rendre sur mon site [Qu'est-ce qu'on mange de bon ?](#)