



Da punturine anti-obesitÃ a prodotti â??Glp-1 friendlyâ??, lâ??esperto: â??CambierÃ modo di fare la spesaâ?•

## Descrizione

(Adnkronos) â?? Diete di tutti i tipi o lâ??attività fisica sempre più diffusa a tutte le età e rilanciata dai social sembrano inchinarsi al miraggio della perdita di peso senza fatica: i nuovi farmaci anti-obesità. Si chiamano analoghi sintetici del Glp-1, stanno vivendo un vero e proprio boom di consumi e sono la nuova miniera d'oro di alcune case farmaceutiche che hanno creduto nella loro efficacia contro i chili di troppo. â??Di questi tempi Ã" impossibile non aver sentito parlare di â??punture miracoloseâ?? per dimagrire. Ã? un poâ?? la moda del momento la vera novità Ã" sapere che il protagonista di questo successo, lâ??ormone Glp-1, non abita solo in farmacia: lo produciamo noi stessi, ogni giorno, proprio nel nostro intestino. Sta nascendo e progressivamente implementandosi, infatti, una nuova tendenza alimentare, definita â??Glp-1 friendlyâ??, che non promette magie, ma insegna a scegliere i prodotti giusti in grado di â??dialogareâ?? con il nostro cervello e spegnere la fame nervosaâ?•. Lo spiega allâ??Adnkronos Salute lâ??immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum.

Il Glucagon-Like Peptide-1 (Glp-1) Ã" un ormone prodotto dall'intestino in risposta all'ingestione di cibo. Le sue principali funzioni consistono: 1) nel migliorare la risposta insulinica così ottimizzando la quantità di zucchero nel sangue; 2) nell'inviare al cervello segnali per ridurre la sensazione di fame; 3) nel rallentare il passaggio del cibo all'interno dello stomaco così prolungando il senso di pienezza. In pratica â?? osserva â?? il Glp-1 Ã" una specie di â??vigile urbanoâ?? del metabolismo: dice allo stomaco di svuotarsi più lentamente e segnala al cervello che siamo sazi. Chi, a torto o a ragione, segue terapie farmacologiche a base di questo ormone ne ha grandi quantità nel sangue, ma tutti possiamo dare una â??spintaâ?? naturale a questo processo scegliendo i cibi giustiâ?•.

â??Cosa dovremmo mettere nel carrello per essere davvero â??amiciâ?? del nostro Glp-1? La parola d'ordine Ã" complessità, ma non deve spaventarci. Intanto le fibre: non tutte le fibre sono uguali. Quelle solubili (come quelle dei legumi, dell'avena o delle mele) una volta arrivate nell'intestino fermentano e attivano i sensori che rilasciano l'ormone della sazietà. Poi le proteine: uova, pollo, pesce o yogurt greco non servono solo ai muscoli. Il corpo impiega energia per digerirle e, durante il processo, il segnale del Glp-1 diventa più forte. Infine i grassi buoni: l'olio extravergine d'oliva e l'avocado sono i lubrificanti di questo meccanismo: aiutano a mantenere i livelli di zucchero nel

---

sangue stabili, evitando quei picchi di fame che portano a frugare nella dispensa.

â??Sui banconi dei supermercati e nelle farmacie iniziano a comparire prodotti con etichette specifiche: â??Glp-1 Supportâ?•. Si tratta spesso di integratori a base di fibre concentrate (come il glucomannano o lâ??inulina) o polifenoli (estratti di tÃ“ verde o berberina). Il loro ruolo Ã“ duplice: replicare lâ??effetto dei pasti completi per chi ha poco tempo e fornire supporto a chi sta utilizzando i nuovi farmaci per il diabete e lâ??obesitÃ . Tali farmaci â?? ricorda lâ??immunologo â?? sortiscono lâ??effetto di spegnere quasi del tutto lo stimolo della fame. Se da un lato questo aiuta a perdere peso, dallâ??altro nasconde unâ??insidia: chi mangia pochissimo rischia di perdere non solo grasso, ma anche massa muscolare, ritrovandosi debole e con il metabolismo rallentato. Ed Ã“ qui che entrano in gioco i prodotti â??friendlyâ?? che, oltre ad assicurare nutrienti densi in pochissimi bocconi, forniscono proteine concentrate per evitare che il corpo riduca la sua massa muscolare, e fibre selezionate come lâ??inulina o il glucomannano, che aiutano lâ??intestino a lavorare bene anche quando le porzioni di cibo si riducono sensibilmenteâ?•.

â??In breve, che si tratti di un aiuto naturale per chi non prende farmaci o di un supporto necessario per chi Ã“ in terapia, i prodotti Glp-1 friendly aiutano a dimagrire in salute, proteggendo il motore del nostro corpo (i muscoli) mentre si resetta la centralina della fame (lâ??intestino)â?•, continua Minelli che elenca tre regole dâ??oro per iniziare: 1) â??Iniziare sempre con una porzione di verdura cruda o cotta; poi continuare con la carne o il pesce o le uova o i legumi, in quanto i nutrienti proteici sono i piÃ¹ forti stimolatori chimici del Glp-1; solo alla fine consumare i carboidrati (meglio se integrali come riso venere o farro) perchÃ©, arrivando su un sistema giÃ  â??attivatoâ?•, lâ??impatto sulla glicemia sarÃ minimo; 2) Meno zucchero, piÃ¹ volume: i cibi troppo raffinati (merendine, bibite) silenziano il Glp-1. Meglio un frutto intero che un succo; 3) Bere molta acqua: senza idratazione, le fibre non possono lavorare e il metabolismo rallenta. Un ulteriore accorgimento strategico puÃ² essere lâ??aggiunta di un cucchiaino di aceto di mele in un bicchiere dâ??acqua prima del pasto principale o come condimento: lâ??acido acetico aiuta ad ottimizzare la risposta insulinica e la gestione degli zuccheriâ?•.

Le funzioni strategiche del microbiota nelle dinamiche operative del Glp-1. â??Il meccanismo Ã“ un processo circolare in tre fasi, non che unisce salute intestinale e controllo del peso: 1) Il microbiota come â??traduttoreâ?•: tutto inizia con le fibre e i polifenoli. Questi non sono semplici nutrienti, ma â??messaggiâ?? per i batteri che popolano il nostro intestino. Quando nutriamo correttamente il microbiota, questi batteri fermentano le fibre producendo acidi grassi a catena corta (Scfa), come il butirrato; 2) Lâ??attivazione delle cellule â??Lâ??: questi acidi grassi agiscono come chiavi biologiche che aprono le cellule L, piccole centrali di produzione situate proprio nelle pareti intestinali. Una volta attivate, le cellule L rilasciano nel sangue il Glp-1; 3) Dal sangue al cervello: a questo punto, lâ??ormone prodotto dal â??secondo cervelloâ?• (lâ??intestino) viaggia fino al â??primo cervelloâ?•, raggiungendo lâ??ipotalamo. Il messaggio Ã“ chiaro: â??siamo carichi di energia, puoi smettere di cercare ciboâ??. Contemporaneamente, il Glp-1 ordina allo stomaco di rallentare, garantendo che il senso di sazietÃ duri ore e non minutiâ?•.

â??Non mangiamo fibre solo â??perchÃ© fanno bene alla regolaritÃ â??, ma anche per istruire i batteri intestinali a produrre lâ??ormone che spegne la fame. In questâ??ottica, i prodotti â??Glp-1 friendlyâ?? non sono semplici cibi dietetici, ma veri e propri carburanti per la nostra farmacia internaâ?•, conclude Minelli.

â??

---

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

**Categoria**

1. Comunicati

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Gennaio 18, 2026

**Autore**

redazione

*default watermark*