Perdre du tissus adipeux abdominal
***Perdre du tissus adipeux abdominal parait simple, mais ceci n’est possible qu’avec une combinaison de facteurs. Nous vous expliquons les points à prendre en compte pour réussir.***



Introduction:

Le corps humain stocke facilement le tissu adipeux et un des spots les plus répandus de ce stockage est la partie abdominale. La prise du gras est sujette à de nombreux facteurs: mauvaise alimentation, insuffisance d’activité physique, dérèglement hormonal...

La perte de gras abdominal est importante non seulement pour les raisons esthétiques et pratiques, mais aussi pour la santé: le surpoids est toujours mauvais pour le système cardio-vasculaire et pour de nombreux processus corporels.

Nous allons aborder dans cet article le problème de tissu adipeux abdominal et des points à prendre en compte pour le perdre rapidement.

## Paramètres qui font prendre du tissus adipeux abdominal

Nous allons aborder les trois paramètres essentiels de prise de tissu adipeux au niveau de l’abdomen, qui chacun comprend différentes facettes.

* Génétique

Les gènes jouent un rôle majeur dans le risque d’obésité, et le stockage de tissu adipeux sur l’abdomen fait partie des conséquences d’un dérèglement hormonal car il touche le gène des récepteurs qui régulent le cortisol et le gène qui code les récepteurs pour la leptine (hormone fabriquée dans le tissu adipeux et qui agit sur lasatiété) - on l'appelle aussi « hormone coupe-faim ». Les gènes associés à un accroissement des hanches et de l’abdomen dû à une prise de tissu adipeux ont également été identifiés, dont deux spécifiques aux femmes.

* Hormones

Un dérèglement hormonal favorise la prise de gras au niveau abdominal – cet effet est très commun lors de la ménopause. L’hormone appelée œstrogène prépare le corps et lui fait pendre du tissu adipeux aux hanches (préparation à la grossesse). A l’arrivée de la ménopause les niveaux de cette hormone chutent, ce qui entraine la relocalisation de la graisse sur le ventre, et plus sur les hanches. L’âge joue également son rôle – les personnes plus jeunes stockent moins de tissu adipeux, car les niveaux hormonaux restent plus équilibrés que chez les personnes âgées.

Il est intéressant de contrôler les niveaux hormonaux quand :

* Votre tour de taille augmente alors que vous mangez correctement (augmentation de la résistance à l’insuline avec l’âge – voir notre article ici : <https://biotechusa.fr/nouvelle/insulino-resistance-symptomes-et-meilleurs-traitements/>)
* Vous avez des fortes envies de sucre (diminution du taux de leptine)
* Votre humeur change tout le temps, et peut passer à la dépression sans raison apparente (fluctuation du taux d’œstrogènes)
* Vous êtes stressés en permanence (provoqué par une hormone, le cortisol)
* Vous êtes fatigué tout le temps et avez envie de dormir (diminution du taux d’hormones thyroïdiennes)
* Mauvaise hygiène de vie

La mauvaise hygiène de vie est également responsable de la prise de tissu adipeux abdominal. Voici les principaux points à surveiller :

* La consommation d’aliments et boissons contenant trop de sucre – une augmentation du taux d’insuline est néfaste pour la ligne, et le sucre réduit également le métabolisme corporel.
* Consommation d’alcool – outre le fait d’apporter beaucoup de calories, il augmente l’inflammation et les dommages au foie
* Consommation de graisses saturées – elles font partie de nombreux aliments préparés, plats et fastfoods, augmentent l’inflammation, la résistance à l’insuline et favorisent les maladies cardiaques.
* Absence d’activité physique – la vie sédentaire est le risque le plus accru pour la prise de poids adipeux, entre autres dangers.
* Diètes basses en protéines : les protéines vous donnent la satiété et augmentent le métabolisme, alors qu’une réduction en protéine augmente l’hormone connue comme le neuropeptide Y (NPY) qui augmente l’appétit.
* Mauvaise bactérie intestinale : une balance incorrecte de ces bactéries, très utiles par ailleurs pour de nombreux processus corporels, mène vers le risque de développer les diabètes, maladies cardio-vasculaires, cancers et autres pathologies.
* Diètes faibles en fibres : les fibres permettent de stabiliser les hormones contrôlant le poids et de réduire la consommation calorique quotidienne. La consommation de fibres solubles permet de réduire la graisse abdominale.
* Insuffisance ou troubles de sommeil : le sommeil joue le rôle primordial dans la régulation hormonale, ce qui influe directement sur le stockage adipeux abdominal.

### Les dangers pour la santé de la graisse abdominale

La graisse viscérale - parfois appelée graisse dure - est différente de la graisse sous-cutanée ou molle de sous la peau. Il est possible d’avoir trop de graisse abdominale même avec un IMC normal – et une trop grande quantité de graisse viscérale peut présenter des risques importants pour votre santé. Ces risques sont :

* **Diabète** : il semble y avoir un lien étroit entre trop de graisse abdominale et le risque de développer un diabète de type 2. La graisse viscérale produit des cytokines, qui sont des produits chimiques nocifs du système immunitaire qui peuvent rendre les cellules moins sensibles aux effets régulateurs de la glycémie de l'insuline.
* **Hypertension artérielle** : les cytokines affectent la capacité des cellules à réguler la pression artérielle.
* **Crise cardiaque** : la graisse abdominale pompe les acides gras qui signalent au foie de produire plus de « mauvais cholestérol » et moins de « bon cholestérol »
* **Démence** : la graisse abdominale affecte la fonction cérébrale car elle augmente l'inflammation dans tout le corps
* **Asthme :** favorisée par les niveaux plus élevés d'inflammation, il est de plus difficile pour les poumons d'absorber autant d'oxygène qu'ils en ont besoin en présence d’une grande quantité de graisse viscerale.

## 8 astuces pour perdre du tissu adipeux abdominal

Voici le résumé des huit astuces essentielles pour perdre le tissu adipeux abdominal rapidement et de manière saine, que vous pouvez adopter au quotidien :

1. Manger beaucoup de fibres solubles, qui absorbent l’eau et forment un gel, ce qui permet d’abaisser la digestion.
2. Manger plus de protéines et moins de glucides
3. Eviter les graisses saturées
4. Ne pas consommer d’aliments ou de boissons plein de sucres
5. Ne pas boire d’alcool en grande quantité et fréquemment
6. Remplacer les graisses de cuisson par l’huile de noix de coco – les chaines de triglycérides moyennes qu’elle contient augmentent le métabolisme et diminuent la quantité de lipides stockés par le corps.
7. Manger du poisson gras chaque semaine – les graisses insaturées contenus, riches en omega-3 sont excellentes pour la santé et réduisent aussi la graisse abdominale.
8. Boire du thé vert – le gallate d'épigallocatéchine qui y est contenu aide à perdre du tissus adipeux abdominal.

Vous pouvez également lire notre article sur l’estomac plat et comment l’obtenir rapidement ici: <https://biotechusa.fr/nouvelle/les-secrets-d-un-estomac-plat/>

## Suppléments contre la graisse abdominale

Comme toujours, il existe dans la ligne de compléments alimentaires BiotechUSA ceux qui vous permettent de lutter contre la graisse abdominale.

* **Poudre de protéine** – nous avons vu que les protéines aident à réduire la prise de gras abdominale, tout en augmentant le métabolisme et la satiété. Les compléments comme la Iso Whey Zero, HydroIso ou encore la Vegan Protein vous apportent le nécessaire protéique sans gras ni sucre ajoutés. Comment les utiliser – vous pouvez voir dans notre article : <https://biotechusa.fr/nouvelle/diete-proteinee-les-principes-du-succes/>
* **Extrait de thé vert** – l’antioxydant qu’il contient, [EGCG ([Gallate d'épigallocatéchine](https://fr.wikipedia.org/wiki/Gallate_d%27%C3%A9pigallocat%C3%A9chine))](https://www.healthline.com/nutrition/egcg-epigallocatechin-gallate), augmente l’activité de la norépinephrine, l’hormone qui aide à bruler le tissus adipeux.
* **Garcinia cambogia** – elle contient une grande quantité de HCA (Acide Hydroxy Citrique) qui agit sur les graisses contenues dans le sang et sur la production de nouveaux acides gras.
* **En-cas sains** – ceux de BioTechUSA’s contiennent peu de glucides tout en ayant un goût délicieux qui vous aide à garder une diète équilibrée tout en vous régalant. La nouvelle gamme contient de tout et pour tous les goûts. Vous aimez les barres protéinées – essayez les Protein Bar, Crush Bar, Protein Wafer ou Zero Bar. Vous préférez des boissons – essayez ZeroShake ou ProteinWater. Vous aimez cuisiner?

Vous pouvez faire des gâteaux avec Mug Cake, des crêpes avec Protein Gusto Pancake, de la glace avec Protein Ice Cream, utiliser des aromatisants ZeroDrops ou des nappages ZeroSyrup dans vos préparations. Pour un petit déjeuner réussi prenez Oat & Whey, ou goûtez la nouvelle crème de nappage Protein Cream. Vous êtes plutôt salé – les nouvelles Protein Chips et Zero Sauce sont faits pour vous.

## Conclusion :

Le gras abdominal n’épargne personne, car, de nos jours, la mauvaise alimentation, le stress de la vie quotidienne et le mode de vie sédentaire sont de plus en plus présents dans notre vie. Comme ce gras est mauvais non seulement pour l’apparence, mais est néfaste pour la santé, savoir s’en débarrasser et ne pas en prendre permet d’être en bonne santé pendant plus longtemps. Suivez notre guide et vous verrez la différence sur votre forme et votre santé rapidement.