Activos antiinflamatorios: estos son y así desinflan la figura tras las vacaciones

Los expertos de la firma nutricosmética 180 The Concept dan las claves para desinflamar la figura y volver a una rutina de forma saludable tras el verano

Es normal que tras el verano se note una silueta más inflamada de lo habitual. No todo se debe a la alimentación ya que, los viajes, los cambios de horario y un sinnúmero de motivos pueden estar detrás de este cambio que, en ningún caso, debe ser motivo de alerta.

Sin embargo, esta variación en la silueta puede venir acompañado de un malestar generalizado que se haga notar en forma de hinchazón abdominal, piernas cansadas o una piel más apagada. Gema Cabañero, directora de I+D+i de 180 the concept nutricosmética explica que "es innegable que en el verano se realizan más planes fuera de la rutina. Se come y se cena más veces en restaurantes, el horario de sueño cambia y se suele dejar relegado a un segundo plano el ejercicio físico. Todo eso no debe crear un sentimiento de culpabilidad y negatividad y es que, para remediar los efectos negativos que ello puede suponer, solo se tienen que seguir ciertos consejos que ayuden a recuperar el estilo de vida de forma saludable".

¿Cuáles son los activos antiinflamatorios más eficaces?

"Muchas veces se subestima el poder antiinflamatorio que tienen ciertos ingredientes y activos y por ello no se incluyen de manera correcta en la dieta. Y es que, es esencial para mantener la silueta definida y sana, facilitarle al organismo ciertos nutrientes que le ayudarán a que cumpla de manera correcta todas sus funciones, lo que sin duda, se verá reflejado en el físico" añade la experta en nutricosmética, Gema Cabañero.

De este modo, desde 180 The Concept desvela 5 activos que mejoran el funcionamiento del organismo y ayudan a desinflamar la silueta:

Ácido Alfa- Lipoico: se trata de un antioxidante que favorece la glucólisis, uno de los métodos con los que las células producen energía al favorecer la conversión del azúcar y los hidratos de carbono en ella. Aumenta el gasto energético.

Vitamina C: esta vitamina tiene un alto poder antioxidante que protege al organismo de los efectos de los radicales libres y evita la oxidación de sustancias esenciales para el metabolismo celular. Además, propicia la síntesis del colágeno lo que motiva que la piel se vea más tersa y uniforme.

Vitamina E: igual que la vitamina C, esta vitamina tiene propiedades antioxidantes que evitan los efectos de los radicales libres en la silueta, por lo que es esencial para disminuir la inflamación del organismo.

L- Triptofano: "este aminoácido ayuda a disminuir los estados de estrés y ansiedad, ya que se trata de un activador natural de la serotonina, mejorando el estado anímico. Por ello mismo, consumirlo puede evitar los episodios de alimentación emocional, que tienen un impacto directo en la silueta y salud en general" añade Gema Cabañero.

Biotina: esta vitamina conocida también como vitamina B7, tiene una relación directa con el control del peso. "La biotina puede influir en el control de peso gracias a su capacidad para regular los niveles de glucosa en sangre, un factor que puede intervenir en el control del apetito. Además, también mejora el ánimo y facilita que los nutrientes se conviertan en energía para el cuerpo" indica la experta desde 180 The Concept.

La nutricosmética que redefine la silueta de forma segura y natural

Los pilares de un cuerpo armónico son una dieta equilibrada, práctica de ejercicio moderado y un correcto funcionamiento del organismo que ayude a eliminar desechos y lípidos, transportar grasa y tener una buena circulación.

Durante el verano, al menos uno de estos factores falla, por lo que el regreso a la rutina puede ser el momento perfecto para ayudar al organismo con suplementos que aporten un extra de nutrientes específicos en la cantidad correcta.

El Plan Silueta y Control de peso de 180 the concept integra los activos antes mencionados, como el Ácido Alfa-Lipoico, que favorece la glicólisis y convierte el azúcar y los hidratos de carbono en energía. El aminoácido L-Triptófano, con un efecto relevante en el control de la ansiedad y la ingesta compulsiva, facilitando por ende la pérdida de peso o la vitamina C y E, con importantes propiedades antioxidantes.

A todo ello, este plan nutricosmético integra la acción de otros activos como el Ácido Linoléico Conjugado (CLA), que forma parte de los ácidos grasos esenciales Omega 6 y sus funciones en el organismo son básicas. También varias vitaminas del grupo B, como las Vitaminas B2, B6, B12 que inhiben la actividad de la enzima LPL (lipoproteína lipasa) o el Picolinato de Cromo, que interviene en una correcta metabolización y transporte de las grasas y equilibra los niveles de glucosa en sangre.

Todos los productos de 180 the concept están certificados por las autoridades sanitarias europeas y con número de registro sanitario. En la fabricación se cumple con las normas de calidad y seguridad alimentaria, garantizando la trazabilidad de los productos y procesos. Cuenta con la certificación de buenas prácticas de fabricación GMP-Codex, emitido por SGS, certificado ISO9001-2015, Certificado Orgánico, Certificado ECO-023 y FDA.

Datos de contacto:

Alba González
Ejecutiva de cuentas
917286081

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Belleza](#)

<https://www.notasdeprensa.es>