

Diventare più alti anche dopo lo sviluppo, è davvero possibile?

Il periodo dell'infanzia e il periodo dell'adolescenza sono davvero molto complessi per il corpo umano che subisce infatti continui cambiamenti e sollecitazioni. Durante questo periodo della vita ha luogo la crescita in altezza, crescita che è stimolata dagli ormoni naturalmente presenti nel nostro corpo. Gli ormoni della crescita possono subire però anche la pressione di agenti esterni. Nei ragazzi che fanno molto sport e che hanno una vita sana ad esempio gli ormoni della crescita sono stimolati in modo positivo mentre nei ragazzi che hanno problemi di obesità e che non si muovono abbastanza gli ormoni della crescita possono ricevere pressioni negative che arrivano ad inibirli. Alla fine del periodo dell'adolescenza i ragazzi raggiungono il massimo della crescita possibile. Secondo i medici infatti non è possibile crescere dopo la fase della pubertà.

In realtà oggi ci sono alcuni studiosi che affermano esattamente il contrario, voci fuori dal coro che si stanno diffondendo molto sul web. [Come diventare più alti](#) secondo questi nuovi studi? Si parla di alcuni esercizi che potrebbero aiutare ad ottenere qualche centimetro in più, esercizi che aiuterebbero ad allungare la colonna vertebrale e che avrebbero delle ripercussioni positive sui muscoli. Gli innovativi esercizi che aiutano a crescere devono essere fatti in modo costante, per almeno una ventina di minuti al giorno, e devono essere accompagnati da uno stile di vita sano e da un'alimentazione equilibrata. Grazie a questi esercizi sarebbe possibile ottenere anche due centimetri in più in un solo mese.

Non ci sono prove scientifiche che comprovino l'efficacia di questi esercizi, casomai ci sono solo prove scientifiche che parlano di un arresto della crescita al momento della pubertà. La domanda allora sorge spontanea, si tratta di una nuova scoperta scientifica che ancora deve essere dimostrata oppure si tratta dell'ennesima truffa?

Sembra proprio che si tratti di una truffa eppure alcune persone affermano di aver davvero raggiunto alcuni centimetri in più grazie ad esercizi ad hoc. Il fatto è che è solo apparenza, quei centimetri c'erano già solo che non venivano visti a causa di una postura poco corretta. Basta stare sempre infatti con le spalle piegate verso il basso per perdere un paio di centimetri, centimetri che possono essere recuperati imparando a stare ben dritti e dando maggiore tonicità ai muscoli della schiena e del collo.