

ALIMENTAZIONE

DIETA DIMAGRANTE: 6 ERRORI DA EVITARE



Ci sono momenti che inducono ai buoni propositi. I motivi possono essere tanti: il nostro corpo non ci piace più di tanto, abbiamo trascorso un periodo di bagordi, ci rendiamo conto di non avere uno stile di vita salutare, in questi casi ci si può mettere in riga, ma nonostante la buona volontà, si possono commettere degli errori che possono inficiare la fatica e non farci raggiungere l'obiettivo previsto.

Molti di coloro che vogliono perdere peso, migliorare la propria forma fisica e guadagnare salute evitando d'invecchiare prima del previsto, commettono almeno 3 degli errori elencati di seguito, ovviamente lo fanno inconsciamente, per questo è bene sapere quali sono gli errori più comuni e perché è bene evitarli.

Saltare i pasti

Risparmiare calorie saltando i pasti principali non è un buon metodo per dimagrire. Niente colazione un caffè e via, un'insalatina a pranzo, mangiare solo a cena: questi comportamenti riducono le calorie ingerite, si perde peso ma l'effetto dimagrante dura poco perché il metabolismo si adatta alle "ristrettezze" a cui è stato sottoposto e riduce la sua attività, cosicché anche assumendo solo 1.000 calorie al giorno si perderà poco grasso e si avrà molta fame. Per dimagrire bene, cioè perdere massa grassa, **occorre mangiare** poco ma spesso (5 volte al giorno), seguendo il proprio **bilancio energetico** e adottando un'alimentazione a basso tenore calorico ma **equilibrata** in macro e micronutrienti. Questo significa: niente diete dissociate di sole proteine o soli carboidrati a pranzo o cena o viceversa. Tutti i giorni frutta e verdura in abbondanza e alimenti integrali. Niente diete iperproteiche o che escludono pane e pasta, niente giorno di digiuno.

Leggi anche:

[Per dimagrire bisogna mangiare](#)

[Come e perché si aumenta di peso: il bilancio energetico](#)

[Cosa vuol dire corretta alimentazione](#)

Non bere acqua

Molte persone non ritengono importante bere 8/10 bicchieri d'acqua al giorno.

Sottovalutare l'importanza dell'acqua può creare molti problemi. Durante una dieta dimagrante ci si concentra sul cibo cercando di evitare quello che fa ingrassare, ma difficilmente nel regime alimentare s'inserisce una quantità specifica di acqua, mentre i dietisti la prescrivono sempre per ogni tipo di dieta. Ogni individuo, maschio o femmina, dovrebbe bere da 1,5 a 2 litri d'acqua al giorno per mantenere idratato il corpo, permettere di smaltire le scorie alimentari del metabolismo, mantenere la giusta temperatura e favorire il metabolismo. La disidratazione provoca stitichezza, per dimagrire invece è importante avere un'evacuazione regolare, inoltre un bicchiere prima dei pasti aiuta a ridurre il senso di fame e l'acqua riduce la ritenzione idrica, un fattore importante per le donne che vogliono combattere la **cellulite**; l'assenza di acqua provoca anche squilibri minerali che possono dare stanchezza, mal di testa, ecc..

Chi fa fatica a bere 1,5 o 2 litri di acqua al giorno potrebbe provare ad aggiungere del succo di limone, chinotto, tamarindo o altre sostanze che rendono l'acqua più gustosa. L'importante è non aggiungere zucchero e, ovviamente, sono bandite le bevande zuccherate. È una buona idea bere anche tisane, in questo modo si uniscono i benefici delle erbe a quelli dell'acqua.

Ricordate che l'acqua non solo ha effetti positivi sulla salute e il benessere dell'organismo, ma ha anche risvolti da un punto di vista estetico: rende la pelle più liscia e conferisce forma e rigidità ai tessuti.

Leggi anche:

Estate: consumare più acqua e cibi idratanti

Combattere la cellulite: molto dipende da te

Dieta vegana

I vegani sono tutti magri? No, non proprio. Da qualche anno molti ritengono che una dieta di soli vegetali, **vegana**, faccia perdere peso e associano gli alimenti di origine animale all'aumento di peso. Non esistono alimenti che fanno dimagrire o ingrassare e anche tra i vegani vi sono soggetti sovrappeso. La dieta vegana può far ingrassare o meno, dipende dalle calorie che s'introducono, 1 gr di burro **apporta 9 calorie** come 1 gr di olio extra vergine d'oliva, se ne mangi troppo ingrassi, così come se mangi troppo miele, pasta o riso; anche se sono integrali i carboidrati apportano comunque 4 Kcal per grammo. Il metabolismo funziona di più se la proporzione tra massa grassa e magra è a favore di quest'ultima. Una buona **massa muscolare** aiuta il metabolismo, le **proteine** di origine animale ad alto valore biologico sono composte da aminoacidi essenziali, indispensabili alla formazione e al mantenimento di una buona muscolatura. È vero che alcuni rari vegetali forniscono basse quantità di questi aminoacidi come la quinoa, grano saraceno, spirulina, canapa, ecc., ma è difficile mangiarne una quantità tale da supplire la mancanza di proteine animali senza ingrassare, altrettanto difficile è abbandonare le proprie tradizioni alimentari. Una dieta strettamente vegana può portare ad una carenza, anche preoccupante per la salute, di aminoacidi essenziali e di vitamina B12 fondamentale per il buon funzionamento del sistema nervoso. Una buona dieta dimagrante deve prevedere una certa quantità di proteine animali ogni giorno, proteine che possono essere assunte anche senza che vengano uccisi degli animali, basti pensare a latte e uova. Tra i derivati del latte vi sono formaggi come il Grana Padano DOP che ne è un concentrato, ne occorrono 15 litri per farne un chilo e contiene aminoacidi essenziali oltre ad apportare tanti minerali come il calcio e vitamine come la A e la B12, questo formaggio è meno grasso del latte intero perché viene decremato durante la lavorazione.

Leggi anche:

Quale dieta? Vegetariani contro onnivori

Come avere buoni muscoli e un buono scheletro

Niente zuccheri e grassi.

Eliminare i grassi e gli zuccheri fa dimagrire? Non proprio.

I grassi d'origine animale e vegetale consumati nella giusta quantità sono indispensabili anche in una dieta dimagrante perché sono parte fondamentale delle membrane cellulari di tutti i tessuti, incidono sul benessere del sistema cardiovascolare e del sistema immunitario. Una dieta variata apporta già negli alimenti una quantità di grassi sufficiente all'organismo; quasi sempre i grassi in eccesso derivano dal consumo elevato di condimenti cotti e crudi (per condire o cucinare) che influiscono molto nell'apporto calorico complessivo. Una dieta povera di grassi porta il metabolismo ad utilizzare le proteine come energia impoverendo la massa magra, come i muscoli, così, invece di dimagrire, s'ingrassa.

Per dimagrire o restare snelli occorre mangiare la giusta quantità di grassi saturi e insaturi, tra questi ultimi i grassi del pesce, dell'olio d'oliva e della frutta secca vanno privilegiati perché ricchi di acidi grassi essenziali Omega 3 e Omega 6 benefici per l'organismo. Gli zuccheri o carboidrati debbono essere anch'essi assunti nella giusta quantità e meglio se con gli alimenti: cereali e frutta. Sì, agli zuccheri complessi della pasta, del pane e dei cereali in genere, sì agli zuccheri della frutta, da evitare o assumere con moderazione lo zucchero aggiunto (bianco, di canna, miele, fruttosio, ecc.) sia nelle bevande che nelle preparazioni. Una dieta povera di zuccheri diminuisce l'apporto di energia e in particolare quella utilizzata dal **cervello** con conseguente difficoltà di concentrazione, ma anche mal di testa, stanchezza, sbalzi d'umore, costipazione e nausea.

Leggi anche:

[L'alimentazione che fa bene al cervello](#)

Dormire poco

Stare svegli la notte fa bruciare più calorie? No, non quanto spesso si crede

Purtroppo l'insonnia è un fenomeno sempre più diffuso, dormire meno delle salutari 8 ore a notte pare non essere considerato un problema per la salute dai più. Sia che si soffra d'insonnia (una vera malattia) sia che si dorma volutamente poco per qualsiasi ragione, la mancanza di sonno causa molti problemi alla salute. Anche il metabolismo ne risente: diversi studi associano l'aumento di peso alla [mancanza di sonno](#).

Molti però ritengono che non dormire la notte faccia consumare più energie e quindi faccia dimagrire, ma i vantaggi si riducono o si annullano con il ridotto funzionamento del metabolismo che, fisiologicamente, si riduce durante le ore notturne. Infatti, chi dorme 8 ore ha una riduzione del metabolismo inferiore a chi ne dorme 5 perché l'organismo riduce drasticamente il consumo di energia nelle 3 ore di veglia notturna. La mancanza di sonno abbassa la produzione di leptina che riduce l'appetito e alza quello di grelina che lo stimola, quindi nelle ore di veglia si avrà più fame e si tenderà a mangiare di più, perciò si farà più fatica a seguire una dieta ipocalorica. Occorre quindi prendersi cura del proprio sonno in mancanza del quale aumentano lo stress, la depressione, l'ansia e l'obesità.

Leggi anche:

[Dimagrire dormendo](#)

[Cena, quante calorie assumere](#)

Esercizi faticosi

Sudare come i pazzi fa “bruciare” tanto grasso? Dipende

L'attività fisica è indispensabile per perdere peso con regolarità e guadagnare salute. Però occorre sempre tenere presente che quello che si deve cercare di ridurre / “consumare” è il grasso in eccesso. Si vedono molte persone obese correre con grande fatica, spesso ricoperti di tute che non traspirano o addirittura avvolti nella plastica e che, a fine esercizio, dicono di aver perso anche 2 chili. In realtà hanno senz'altro affaticato il cuore e perso solo acqua che riprenderanno in poche ore. Nelle palestre si sollevano pesi con grande sforzo convinti che sia la “vera fatica” che faccia dimagrire; ma fatica e sforzi non sono ricompensati dalla perdita di massa grassa. L'attività fisica che fa **dimagrire** è fatta soprattutto di allenamenti a bassa intensità e lunga durata (esercizio **aerobico**), associata ad alcuni esercizi di rinforzo muscolare a media intensità e breve durata (esercizio **anaerobico**). Troppo esercizio fa male, aumenta la produzione di radicali liberi e induce l'invecchiamento precoce. Notate le rughe in faccia delle ventenni atlete professioniste. Quindi sì alle attività continuative e frequenti, come 30/60 minuti di **cammino** o **bicicletta** al giorno, no agli sforzi settimanali come la partita a pallone, o tennis la domenica e/o il sollevamento pesi una o due volte a settimana.

Per restare in forma sono sufficienti 4/5 allenamenti di aerobica settimanali e 2 di esercizi per rinforzare i muscoli, la durata e l'intensità deve essere proporzionata al livello di allenamento e stato fisico di ciascuno.

Leggi anche:

L'attività fisica che fa dimagrire

Attività fisica: dimagrire rinforzando i muscoli