

ALIMENTAZIONE

PER DIMAGRIRE BISOGNA MANGIARE. STOP ALLE DIETE “DA FAME” SÌ ALLO SPUNTINO DEL MATTINO E ALLA MERENDA



Nel nostro sito non parliamo di diete dimagranti ed in particolare di “diete fai da te”.

Crediamo che il miglior modo per dimagrire e guadagnare salute, sia sempre quello di rivolgersi ad un medico nutrizionista che possa somministrare una dieta su misura e personalizzata alle esigenze di ogni individuo. Però, molti uomini e donne pensano che per dimagrire sia necessario mangiare il meno possibile e solo durante i pasti principali, senza mai “spezzare l’appetito”. Questo comportamento porta spesso senso di debolezza, fame eccessiva a pranzo e a cena, frustrazione e nervosismo.

Perché succede questo?

Il nostro organismo ha bisogno di energia per tutte le attività che deve svolgere, sia quando è a riposo, sia quando è in movimento. Questa energia proviene dal cibo, che possiamo considerare la “benzina” che permette al nostro corpo di muoversi; mangiando meno diminuisce quindi l’energia che gli forniamo. Questo provoca un rallentamento del metabolismo, il processo che, come sappiamo, trasforma ciò che mangiamo in energia.

Infatti, non avendo più carburante da bruciare, il metabolismo sarà costretto “a rallentare” per consumare meno, bruciando anche più lentamente le riserve di grasso in eccesso.

Mangiando poco sicuramente noterete un calo di peso, ma come state dimagrendo?

Una dieta fatta senza criterio nasconde sempre il rischio di recuperare, quando ricomincerete a mangiare normalmente, i chili persi con gli interessi. Evitate quindi le diete ipocaloriche “da fame” o quelle miracolose che promettono perdite massicce di peso in pochissimo tempo.

Il metodo corretto per dimagrire è perdere peso in modo lento e graduale, mangiando in maniera equilibrata, e

fornendo al nostro corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno.

L'importanza degli spuntini nelle diete dimagranti

Non è necessariamente vero che mangiando più spesso si mangi di più. Contrariamente a quanto comunemente si crede, due spuntini sani ed equilibrati nella giornata possono aiutare a dimagrire. Lo spuntino aiuta a mantenere il metabolismo attivo, fornendo al nostro corpo “un pizzico” di energia in più. Inoltre, ci permette di arrivare ai pasti con il giusto appetito, senza “abbuffarci” per la troppa fame.

Regole generali

Secondo i canoni della sana e corretta alimentazione, per essere in forma e in salute è importante consumare 5 pasti al giorno, di cui:

- 3 principali (colazione, pranzo e cena)
- 2 spuntini (uno a metà mattina, l'altro a metà pomeriggio).

Gli spuntini sono quindi da considerare momenti fondamentali della giornata, anche per chi segue una dieta a regime ipocalorico.

Uno spuntino dovrebbe apportare circa dal 5% al 10% delle calorie (kcal) da assumere nell'intera giornata, che potranno essere ripartite, più o meno, nel modo dell'esempio seguente:

- 25% colazione
- 5% spuntino
- 35% pranzo
- 8% merenda
- 29% cena

Spuntini: gli errori più comuni

Lo spuntino è importante, ma fate attenzione a non cadere in alcuni errori banali, come consumare solo cereali, o affettati, o formaggini, barrette ecc. oppure bere solo succhi di frutta.

Comportamenti sbagliati di una dieta non riuscita sono:

- Saltare la colazione e superare le calorie raccomandate per lo spuntino.
- Saltare lo spuntino e “spiluccare” durante la giornata.
- Esagerare con snack dolci e salati (spesso carichi di zuccheri e grassi).
- Bere bevande zuccherate (apportano calorie ma nessun nutriente).
- Abusare delle bevande alcoliche (con conseguenze gravi per il peso e la salute).

Come creare uno spuntino sano, gustoso e in linea con la vostra dieta

Se proprio non avete voglia o tempo, e nemmeno siete in grado a metà mattina e pomeriggio, di procurarvi più alimenti, una soluzione non perfetta, ma sempre valida è mangiare frutta fresca. Immaginiamo che la vostra dieta dimagrante debba essere di 1600 calorie (Kcal) giornaliera, anche in questo caso, preparare spuntini sani, gustosi e anche veloci è semplice. Date quindi il benvenuto a frutta, cereali integrali, carboidrati, proteine e minerali.

Nell'ambito di una dieta da 1600 kcal uno spuntino sano, gustoso, composto da più alimenti ed equilibrato in macronutrienti (cioè carboidrati 58%, proteine 16%, grassi 26%) apporta circa l'8% del fabbisogno giornaliero (118 kcal) e potrà essere così composto:

- **Grana Padano DOP 10g (una o 2 scaglie)**

- **Pera 100g**
- **Pane integrale 20g g**

Questo spuntino apporta una buona quantità di nutrienti importanti.

La pera fornisce fibra (così come il pane integrale) utile per la regolarità intestinale e una buona dose di vitamina C. La pera andrebbe mangiata con la buccia, ma ricordatevi di lavarla bene.

Il Grana Padano DOP contiene nutrienti provenienti dal latte, come proteine ad alto valore biologico, calcio (importante per le donne di tutte le età) e antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio.

Valori nutrizionali dello spuntino portato ad esempio	
Calorie	Kcal 118
Carboidrati	g 18,5
Proteine	g 5
Grassi totali	g 3,2
di cui grassi saturi	g 1,8
di cui grassi monoinsaturi	g 0,8
di cui grassi polinsaturi	g 0,3
Calcio	mg 132,5
Vitamina A	mcg 22,4
Vitamina C	mg 4
Fibra	g 5
Colesterolo	mg 10,9

Alimentazione equilibrata, sempre

Quanto detto non vale solo per le diete dimagranti, ma è una regola importante da seguire ogni giorno. Non è facile individuare le calorie che dobbiamo consumare ogni giorno e conoscere il rapporto equilibrato di nutrienti provenienti dagli alimenti, per questo sul sito puoi avere una pratica guida che ti permetterà di sapere quante calorie devi consumare e avere dei menu settimanali personalizzati per le tue calorie, composti da 35 pasti 5 ogni giorno. [Vai alla pagina...](#)