

ALIMENTAZIONE

QUAL È LA MIGLIORE DIETA DIMAGRANTE?



Nel linguaggio comune la definizione “dieta dimagrante” ha un significato unanimemente riconosciuto: **mangiare meno con l’obiettivo di perdere peso**. Esistono anche “diete” alle quali, pur non avendo nel nome il termine dimagrante, si attribuiscono effetti più o meno efficaci o mirabolanti.

Dieta del minestrone, del fantino, della banana, dello sciroppo a base di... la dissociata, l’iperproteica, quella a punti, quella del Dr X e chi più ne ha più ne metta.

Chi ha intenzione di dimagrire spesso sceglie una delle tante diete consigliate da amici o lette su qualche giornale, sempre con scarsi risultati; chi invece vuole dimagrire in modo salutare ed ottenere un risultato che si possa mantenere nel tempo si dovrebbe affidare alla scienza medica. I professionisti abilitati a somministrare un particolare regime alimentare atto a ridurre il peso, sono:

- Medici specializzati in Scienza dell’Alimentazione.
- Medico di famiglia affiancato da un laureato in Dietistica o in Biologia nutrizionale.
- Equipe di medici multidisciplinare per particolari patologie come l’obesità grave o il diabete.

Perché le diete “fai da te” sono sconsigliate

Le abitudini alimentari hanno molteplici effetti sulla salute, le linee guida della **corretta ed equilibrata alimentazione** suggeriscono regimi alimentari che apportino tutti i macro e micronutrienti utili al nostro organismo e riducano il rischio di contrarre malattie importanti compreso alcuni tipi di tumore.

Invece, le diete “fai da te” quelle che di solito **diminuiscono drasticamente la quantità di cibo** o quelle a base di sole proteine animali e grassi (carne e salumi) ed anche quelle che prevedono solo carboidrati (tanta frutta e bevitori vari) ecc., sono sconsigliabili per i vari motivi descritti nei punti che seguono, per citare solo quelli più importanti:

1. In una o due settimane si possono perdere anche 3 o 4 chili, ma di solito si tratta di perdita di acqua, non di grasso, chili che si riprenderanno quando si tornerà alla necessaria idratazione.

2. Dopo una fase in cui si è perso peso si inizia a ingrassare di nuovo e i chili persi si riprendono con gli interessi, effetto yo-yo. Poi si ricomincia a non mangiare, ma più diete si fanno più diventerà difficile dimagrire davvero.
3. Si riduce la massa magra con conseguente riduzione del metabolismo, un kg di massa magra persa riduce la capacità metabolica di circa 40 calorie (Kcal).
4. Stimolano la fame e riducono il senso di sazietà, effetti che portano alla perdita del controllo e inducono fame "nervosa" (abbuffate e spiluccamenti).
5. Possono modificare l'equilibrio ormonale con un calo della funzione della tiroide e di ormoni come la serotonina con conseguente calo dell'umore che spesso aumenta la voglia di dolci.
6. Espongono al maggior rischio di produrre danni agli organi e apparati: reni, fegato, sistema nervoso, muscolo-scheletrico, ritmo **veglia - sonno** (dormire meno o male fa ingrassare).
7. In mancanza di alcuni micronutrienti si riducono le capacità cognitive e reattive, con conseguenze nel lavoro, studio, sport.
8. Possono suscitare momenti di euforia o di depressione e indurre disturbi dell'alimentazione fino a contrarre malattie gravi come anoressia o bulimia.
9. Dimagrire poi ingrassare di nuovo demoralizza, toglie fiducia in sé stessi, abbassa l'autostima, fino a convincersi che dimagrire è impossibile.

Dimagrire bene, fa bene alla salute

Quella che comunemente è chiamata "dieta dimagrante" è definita da medici o dietisti "dieta ipocalorica", cioè che apporta una quantità di calorie inferiori a quelle che il soggetto è abituato ad assumere. Il calcolo delle calorie giornaliere che si dovranno consumare durante la dieta viene effettuato per ogni individuo in base a diversi parametri i principali dei quali sono:

- Calcolare il metabolismo basale in base al sesso, età, peso e altezza e che determina le necessità energetiche dell'organismo senza attività fisiche cioè quando dormiamo e a riposo: respirare, far funzionare il cuore e tutti gli altri organi anche se non sollecitati dal movimento.
- Determinare la quantità di massa magra come i muscoli, e quella grassa, per valutare la funzionalità (capacità) del nostro metabolismo nel trasformare il cibo in energia.
- La storia alimentare (anamnesi) dell'individuo per verificare quali obiettivi si possano raggiungere, chi è dimagrito e ingrassato più volte (effetto yo-yo) difficilmente potrà darsi obiettivi come un soggetto che affronta una dieta ipocalorica per la prima volta.

Oltre a ciò il medico deve valutare altri importanti parametri:

- Verificare se vi sono intolleranze o allergie di determinati alimenti, per non inserirli o limitarli nel regime alimentare, ma anche se vi sono carenze di particolari nutrienti per incrementare l'assunzione degli alimenti che li contengono.
- Realizzare una dieta che fornisca tutti i nutrienti necessari e si adatti alle esigenze della persona, oltre che incentivare nuove e salutari abitudini, anche all'interno di un regime ipocalorico.

Per perdere peso in modo adeguato e duraturo non è sufficiente intraprendere una buona dieta ipocalorica, ma occorre contemporaneamente svolgere **un'attività fisica adeguata**. Il programma "**La Dieta del Grana Padano**" è stato realizzato per educare le persone al controllo del peso. Le regole di "base" del programma sono ovviamente esemplificative e adatte alla media delle persone che devono perdere un ragionevole quantità di peso, la persona obesa che ha necessità cliniche non dovrebbe adottare le diete già scritte nemmeno le più serie e accreditate, perché in ogni caso una dieta dimagrante "già scritta" per la media delle persone è educativa e non curativa.

Le basi di una buona dieta

È evidente che una buona dieta non può essere tra quelle che promettono di perdere 7 chili in 7 giorni o altri mirabolanti risultati, ma deve avere dei fondamenti di base personalizzati su ogni soggetto. In generale, per tutte le persone sane, i principi di base per una “buona dieta” dovrebbero essere presi in considerazione proprio per valutare le diete che non funzionano, quelle che ci fanno riprendere il peso perduto con gli interessi e che possono provocare danni alla salute.

Il concetto è: perdere peso gradualmente, ridurre la massa grassa, uscire dalla sedentarietà, cambiare lo stile di vita che ci ha fatto ingrassare.

I punti che seguono sono un esempio di come, in generale, si possono raggiungere buoni risultati.

- Dimagrire lentamente, cercando di non perdere più del 10/15% del proprio peso nell’arco di un anno.
- Mangiare di tutto variando giornalmente gli alimenti: pasta, pane, riso, patate, legumi, latte e derivati, carne, pesce, almeno 3 porzioni di verdura al giorno e 2 frutti, limitare gli alcolici.
- Fare 5 pasti al giorno: colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda a metà pomeriggio, cena, che deve essere l’ultimo pasto, niente spuntini serali prima di andare a dormire.
- Ridurre in modo proporzionato tra tutti gli alimenti le calorie introdotte giornalmente di 100/200 Kcal a seconda del peso di partenza.
- Mangiare alimenti che apportano tutti i macronutrienti ad ogni pasto, equilibrando l’apporto percentuale di calorie provenienti da **carboidrati**, **proteine** e **grassi** per raggiungere il fabbisogno giornaliero di ciascun nutriente.
- Mangiare ogni giorno alimenti che apportano diversi micronutrienti per raggiungere il fabbisogno settimanale di **vitamine**, **minerali** e **antiossidanti**.
- Bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno.
- Uscire dalla sedentarietà o aumentare l’abituale attività fisica per consumare 200 Kcal al giorno.

L’obiettivo dei suggerimenti di cui sopra è avvicinarsi il più possibile alla corretta ed equilibrata alimentazione, oltre ad avere un bilancio energetico che favorisce una lenta perdita di peso data dalle 200 Kcal in meno assunte con il cibo e le 200 Kcal in più spese con l’attività fisica.

Quante calorie e quali alimenti

Le regole di cui sopra sono valide anche per chi non debba perdere peso, ma seguirle può risultare difficile. Calcolare le **calorie** di cui abbiamo necessità giornalmente, valutare quante Kcal **apportano gli alimenti** e infine quali **nutrienti contengono** è un lavoro complesso anche per un esperto. Il programma gratuito **“Menu per le tue calorie”** ci viene in aiuto calcolando il fabbisogno calorico giornaliero di maschi e femmine dai 18 anni in poi, fornisce commenti e consigli per migliorare il benessere di ciascuno, ma soprattutto ci offre **8 menu personalizzati** per le calorie che si dovrebbero consumare. Ogni menu prevede **5 pasti** al giorno **per 7 giorni**, compreso gustose ricette. I menu vengono spediti agli utenti del programma al ritmo di **2 ogni stagione** e permettono di seguire molto semplicemente un’alimentazione equilibrata ed imparare ad alimentarsi correttamente. Volendo, si possono utilizzare anche per togliere 200 Kcal al giorno riducendo un pochino tutti gli alimenti del menu.

Per valutare e scegliere cosa mangiare utilizza la tabella che indica le calorie apportate e i macronutrienti dei principali alimenti consumati.

Le basi dell’attività fisica

Oltre che donare benessere in generale, l'attività fisica migliora l'umore e aiuta ad eliminare il grasso in eccesso. Vi sono però delle piccole regole che vanno seguite come illustra l'articolo: **"L'attività fisica che fa dimagrire"** in particolare il capitolo l'attività fisica per bruciare i grassi; e l'articolo **"Quante calorie si consumano con l'attività fisica"**.

Radicali liberi e antiossidanti

I radicali liberi sono molecole di scarto che si formano nel nostro corpo mentre esso produce energia e si possono accumulare anche a causa dell'inquinamento, dello stress e della scorretta alimentazione. I radicali liberi sono una delle cause dell'invecchiamento precoce, per questo è importante che una dieta ipocalorica, come detto, non trascuri gli alimenti che possono assicurare la giusta dose di antiossidanti, che combattono i radicali liberi in eccesso. Determinare se nella dieta vi sia la giusta quantità di radicali liberi e di nutrienti protettivi non è facile. Il programma gratuito **"Test Anti-age" ti viene in aiuto**. Rispondendo a semplici domande otterrai un punteggio che ti indicherà se sei sulla strada giusta, tanti consigli per migliorare il tuo stile di vita e combattere il tempo che passa. Potrai **leggere subito i consigli personalizzati** e ricevere le guide, **2 per ogni stagione, 8 in un anno**, che t'insegneranno a guadagnare salute e rallentare l'invecchiamento precoce.