

ALIMENTAZIONE

SOFFRIRE LA FAME NON FA DIMAGRIRE



Molte persone pensano che per perdere peso si debba patire la fame e che una dieta iper ipocalorica sia l'unico modo per dimagrire velocemente. È probabile che una dieta eccessivamente restrittiva, "fai da te" o consigliata da siti e giornali ma priva di fondamento scientifico (la tipica dieta "da fame"), possa far perdere anche molti chili in poco tempo. Tuttavia, gli effetti sono spesso controproducenti, non solo per i rischi a scapito della nostra salute, ma soprattutto perché i risultati difficilmente permangono nel tempo. Accade, infatti, che quando si riprende a mangiare normalmente, nella maggioranza dei casi, si riprenda il peso perduto con gli interessi.

Le diete "fai da te": i rischi per la salute

Molte persone, sperando di dimagrire velocemente, decidono di seguire una dieta senza consultare un medico nutrizionista, affidando invece la loro salute ai consigli di amici e parenti oppure cercando una soluzione su internet. Il campionario delle diete proposte è vastissimo: c'è la dieta dissociata (carboidrati a pranzo e proteine a cena), quella iperproteica (anche detta "low carb"), la dieta di solo frutta per 10 giorni, quella del minestrone (zuppa a pranzo e cena), quella della banana (quasi solo banane per 4 giorni) e l'elenco potrebbe continuare.

Questo tipo di diete, se protratte per parecchie settimane, possono essere **pericolose per la nostra salute**. Ad esempio, la dieta dissociata può causare disturbi al metabolismo e problemi al fegato. Quelle a base di sola frutta o verdura, possono provocare **carenza di proteine e delle importantissime vitamine del gruppo B** in particolare la B12, contenute negli alimenti di origine animale come latte, yogurt e Grana Padano DOP, la cui mancanza può provocare forte senso di debolezza, oltre che aumentare il rischio di soffrire di **colon irritabile** e **gonfiore addominale**. Infine le diete iperproteiche ci fanno rinunciare ai carboidrati in favore dei grassi, apportando gravi rischi per la salute, tra cui un possibile aumento di malattie cardiovascolari, osteoporosi, malattie renali e un maggiore rischio di mortalità.

Anche seguire un'alimentazione bilanciata, ma fortemente restrittiva dal punto di vista calorico (es: passando dalle 2000 alle 1200 Kcal) sottopone l'organismo a uno stress eccessivo, causando frustrazione, debolezza e malumore in generale, peggiorando il benessere psicofisico della persona.

Patire la fame non vuol dire dimagrire

Diete eccessivamente restrittive (troppe poche calorie) o sbilanciate (troppo pochi carboidrati, troppo poche o troppe proteine, ecc.) portano effettivamente a perdere peso velocemente, ma tale peso sarà facilmente riacquistato quando si tornerà a mangiare normalmente (effetto yo-yo).

Le diete iper ipocaloriche portano spesso il nostro organismo a consumare più massa magra di quella grassa e la perdita di massa magra riduce il funzionamento del nostro metabolismo. Infatti, per ogni chilo di massa magra perso (come i muscoli) **il nostro metabolismo si abbassa di circa 40 kcal** . Ciò significa che se perdiamo 5 chili di massa magra la funzionalità del nostro metabolismo si riduce di 200 calorie. Una volta che torniamo a mangiare normalmente, per esempio assumendo 1800 Kcal come facevamo prima di ingrassare, e svolgiamo lo stesso livello di attività fisica, il nostro organismo è capace di consumare solo 1600 Kcal; le 200 **calorie eccedenti (quelle non bruciate) verranno utilizzate per alimentare i nostri depositi di grasso**. Il risultato? Mantenere il peso dopo una dieta drastica è molto difficile: per farlo si dovrebbe patire sempre più fame e frustrazione.

Il punto di partenza: il calcolo del BMI

Come abbiamo detto, se desiderate perdere peso in maniera corretta, la soluzione migliore è quella di rivolgervi a un medico nutrizionista che vi visiterà, misurerà diversi punti del vostro corpo, stabilirà il vostro rapporto tra massa magra e massa grassa, e a seconda del vostro metabolismo basale imposterà una dieta benefica e bilanciata.

Se comunque siete curiosi di sapere se e quanto effettivamente siete “grassi”, potete determinare il vostro **BMI** (*Indice di Massa Corporea*) anche da soli. Questo indice vi dirà, in linea generale, in che stato siete, ossia se **siete sottopeso, normopeso, sovrappeso o obesi** .

Calcolare il vostro BMI è una buona abitudine per controllare e saperne di più sul vostro corpo. È più facile di quanto sembri, così come scoprire di quante calorie necessita il vostro organismo: in quest'ultimo caso potete immettere i vostri dati nel form che troverete cliccando [qui](#). Se invece volete procedere con la calcolatrice fate questo semplice calcolo:

BMI = peso (in kg) : altezza (in metri) : altezza (in metri)

Confrontate poi il risultato con la tabella qui sotto:

INDICE BMI	
18,5 o inferiore = sottopeso	da 30 a 34,9 = obesità I
da 18,6 a 24,9 = normopeso	da 35 a 39,9 = obesità II
da 25 a 29,9 = sovrappeso	40 o superiore = obesità III

Ad esempio, se una donna pesa 70 Kg ed è alta 1,62 m, il suo indice di massa corporea sarà uguale a $70 : 1,62 : 1,62 = 26,7$ (indice BMI sovrappeso).

Quante calorie per dimagrire correttamente

Se è vero che per dimagrire occorre necessariamente diminuire l'apporto calorico, tale riduzione non deve essere drastica, bensì prevedere ad esempio circa 200-400 calorie (Kcal) in meno rispetto al proprio fabbisogno energetico. Inoltre, per evitare di perdere massa magra occorrerà praticare della regolare attività fisica: l'attività aerobica (come [camminare](#), [pedalare](#) ecc.) a **bassa intensità** e a lunga durata praticata 2-3 volte alla settimana per 30 o 40 minuti, oltre a fornire diversi benefici all'organismo, aiuta a bruciare calorie (in particolare grassi) e ad aumentare il metabolismo. In generale una buona dieta dovrebbe portare a **perdere il 10-15% del proprio peso in un anno**.

Le calorie giornaliere andrebbero, inoltre, distribuite in 5 pasti al giorno (20-25% a colazione; 5-10% per spuntino; 35-40% a pranzo; 5-10% a merenda; 30-35 % a cena). Spuntino e merenda, nell'ambito di una sana ed [equilibrata alimentazione](#), aiutano a [perdere peso](#) perché contribuiscono ad aumentare il metabolismo e fanno arrivare a pranzo e a [cena](#) con la giusta fame, evitando di “spiluccare” nel corso della giornata e di “abbuffarsi” nei pasti principali.

È importante non eccedere soprattutto con il quantitativo calorico raccomandato a cena, in quanto di notte il metabolismo rallenta e le calorie vengono consumate con più difficoltà.

Se si seguono questi consigli non si patirà la fame e si dimagrirà gradualmente guadagnando salute.

Come mangiare?

Per dimagrire correttamente, ogni pasto deve essere il più possibile **bilanciato in macronutrienti** (**carboidrati** 58%, **proteine** 16%, **grass** i 26%). Un pasto completo e bilanciato ostacola l'insorgenza della fame in quanto l'organismo sarà "occupato" nella digestione dei vari alimenti per un tempo sufficiente a garantire il **giusto senso di sazietà**. È importante però che il pasto duri circa 30 minuti e, comunque, non meno di 20: solo dopo 20 minuti il nostro organismo inizia a mandare messaggi di sazietà. Questo permette di non mangiare più del dovuto e di alzarsi da tavola senza fame.

Una dieta che soddisfi lo stomaco sarà sicuramente protratta nel tempo e seguita con maggiore costanza, inoltre con un'alimentazione equilibrata si ostacola la perdita di massa magra, perché si forniscono all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno.

Consigli pratici per la tua dieta

- **Non far mancare alimenti complessi come pane, pasta, cereali e patate** che danno energia a lento rilascio (circa 3-4 porzioni al giorno). Preferisci i cereali integrali rispetto agli omonimi raffinati in quanto le **fibre** in essi contenute aiutano ad aumentare il senso di sazietà, oltre a svolgere altre benefiche funzioni per l'organismo.
- Assicurati il giusto apporto di proteine. **Consuma ad ogni pasto un alimento diverso a scelta tra carne, pesce, uova** (queste ultime non più di 2 volte a settimana), **qualche scaglia di Grana Padano DOP**: il Grana Padano DOP è un concentrato di latte fresco (ne occorrono 15 litri per farne un chilo): presenta quindi tutti i nutrienti del latte ma ha meno grassi del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione.
- **Non far mai mancare a pranzo e a cena una porzione di verdura**, in quanto, è in grado di riempire lo stomaco senza apportare calorie, oltre ad essere ricca di micronutrienti (minerali, vitamine, **antiossidanti**, fibre ecc.) preziosi per l'organismo.
- **Come dessert mangia frutta** mista o un frutto differente ogni giorno.
- **Bevi acqua** liberamente: non è vero che l'acqua mentre si mangia rallenta la digestione. Riduci o elimina invece il consumo di **alcol** che apporta calorie ma nessun nutriente.
- **Preferisci l'olio extravergine di oliva per condire**, usato possibilmente a crudo e nella quantità di non più di un cucchiaino per pasto. Evita o limita invece l'utilizzo del burro.

Anche i grassi fanno dimagrire

A differenza di quanto si pensa, i grassi non vanno totalmente eliminati da una dieta dimagrante in quanto hanno l'importante **capacità di combattere l'insorgenza della fame tra un pasto e l'altro**. Essi sono contenuti negli alimenti proteici, anche in quelli magri! Se si assumono, come raccomandato, 1 o 2 porzioni al giorno di alimenti a scelta tra carne, pesce, uova o formaggi stagionati come il Grana Padano DOP, si riesce ad ottenere un apporto sufficiente di grassi che riescono a dare sazietà e sopperire alle varie esigenze dell'organismo.

Si consiglia comunque di scegliere carne dai tagli magri, di mondarla dal grasso visibile e di non eccedere con salse, intingoli e condimenti in quanto si tratta di grassi "extra", non indicati per chi desidera perdere peso.