

non dimagrisco COME FACCI



Quante volte lo si dice? Ecco i consigli del nostro nutrizionista per non doverlo ripetere più!

Iniziare una dieta è difficile, ma portarla avanti può diventare ancora più complicato, soprattutto quando dopo giorni di rinunce non si notano miglioramenti. Per questo molti "abbandonano" e dopo poco riprendono i chili persi, spesso con gli interessi. Ciò dipende dal fatto che la maggior parte delle persone è disposta a privarsi dei cibi preferiti giusto per il tempo necessario a vedersi più sgonfi allo specchio, ma poi torna alle vecchie abitudini. Non solo: alcuni pur dichiarandosi sempre a dieta non riescono a perdere peso. Probabilmente perché non considerano alcuni fattori. Ecco quali.

Evita i mini pasti

Un errore comune è quello di fare pasti piccoli, poveri e squilibrati, quasi del tutto privi di carboidrati e grassi.

★ È sbagliato perché non si fa altro che perdere liquidi e massa muscolare nel breve periodo, conservando la massa grassa. L'organismo ha bisogno di uno specifico quantitativo di energia (metabolismo basale) per soddisfare le proprie esigenze vitali, e se questo viene meno si rischiano, nel tempo, effetti dannosi alla salute spiega il dottor Daniela Batta, biologo nutrizionista a Cosenza.

★ Vari studi scientifici hanno evidenziato, inoltre, che un'alimentazione troppo restrittiva in termini calorici comporta una diminuzione di massa muscolare e, di conseguenza, una riduzione della capacità dell'organismo di bruciare calorie.

Rischi varie carenze

Senza un'introduzione calorica adeguata, l'organismo tende a depositare le poche calorie introdotte per una migliore efficienza energetica e ciò significa che brucerà grassi anche con maggiore difficoltà in futuro.

★ C'è di più: se si segue questo regime alimentare a lungo, si può andare incontro a pericolosi deficit nutrizionali e vari squilibri ormonali, tra i quali la maggiore secrezione di cortisolo, l'ormone che, stimolando il rilascio di insulina, può favorire un aumento di peso e anche la ritenzione di liquidi.

→ LA PENNICHELLA PUÒ FAVORIRE LA PERDITA

Dormi almeno 8 ore

La mancanza di sonno influisce sulla produzione degli ormoni e in particolare sulla secrezione di leptina e grelina, responsabili del senso di sazietà. Quindi, meno si dorme e più si sente la fame.

★ Perciò, è importante dormire almeno 7-8 ore per notte. Alcuni poi hanno teorizzato che anche un pisolino dopo pranzo, di circa 45 minuti, potrebbe favorire il dimagrimento, ma si tratta di un beneficio molto soggettivo che deve essere messo in relazione a quello che si mangia a pranzo (la pennichella non è sana se è dovuta a un pasto troppo abbondante) e, soprattutto, al proprio cronotipo (c'è anche chi si sveglia più stanco di prima di addormentarsi...).

L'alimentazione può influire positivamente e negativamente sulla qualità del sonno e, secondo varie evidenze scientifiche, una dieta povera di fibre ed eccessivamente ricca di grassi saturi e di cibi zuccherati è associata a un sonno più leggero, meno riposante e maggiormente interrotto.

Bevi tanto

Bere quantità adeguate di acqua, soprattutto durante la giornata, è indispensabile per il corretto funzionamento dell'organismo.

★ Oltre a contrastare il rischio di disidratazione e a ridurre la ritenzione idrica favorendo la diuresi, l'acqua può contribuire a dare un senso di sazietà ed è molto utile soprattutto in caso di fame nervosa.

★ Un ottimo trucco è quello di bere un bicchiere colmo d'acqua ogni volta che viene voglia di avventarsi su uno spuntino fuori pasto: in questo modo, si placa quel senso di vuoto allo stomaco che non è dettato tanto da un bisogno nutrizionale quanto emotivo.

Prima e durante i pasti

Evidenze scientifiche mostrano come bere acqua prima e/o durante i pasti sia associata a un'introduzione calorica minore, fattore da non sottovalutare alla luce di una potenziale perdita di peso.



risultati

CI VUOLE PAZIENZA
PERCHÉ SIANO DURATURI

PESO, MA NON SE È SUCCESSIVA A UN PASTO DOVE SI È ECCEDETO CON IL CIBO



SACRIFICI? INUTILI

Non bisogna intendere la dieta come un arco di tempo limitato in cui si patisce la fame o si mangiano piatti insipidi. «Occorre cambiare le proprie abitudini, che significa acquisire consapevolezza alimentare e conoscere il proprio fabbisogno energetico, cercando di bilanciare le calorie da assumere in base a quelle che si consumano» raccomanda il dottor Daniele Basta.



È FONDAMENTALE PARTIRE DA "QUANTE SE NE BRUCIANO"



→ SE IL DIMAGRIMENTO È REALE... CI SI PUÒ CONCEDERE QUALCHE SGARRO

Elimina lo stress

Anche se in alcuni casi lo stress porta a un calo di peso perché si perde l'appetito e si tende a mangiare molto poco, per la maggior parte delle persone la tensione provoca l'effetto contrario.

★ «Ciò avviene per due motivi. In primo luogo perché si innesca il fenomeno della **fame nervosa** a causa della quale si mangia (e spesso si ingurgita) una quantità di cibo superiore al necessario, costituita di solito da cibi dolci e grassi, perché sono più gratificanti» spiega il nutrizionista.

★ «Il secondo motivo è invece di natura biologica; lo stress aumenta la secrezione di due ormoni, **il cortisolo e l'adrenalina** che, oltre alla frequenza cardiaca, accelerano la sintesi lipidica e di conseguenza **favoriscono l'accumulo di massa grassa**, specie se si consumano nel contempo cibi ipercalorici» continua l'esperto.

Il cibo ha il potere di modulare risposte ormonali nell'organismo e meccanismi metabolici: consumando alimenti corretti si può contribuire a riequilibrare il bilancio ormonale, riducendo di conseguenza l'impatto dannoso dello stress.

Rispetta gli orari

«Mangiare in modo disordinato è un ostacolo per chi vuole dimagrire perché se si mangia a orari sempre diversi l'organismo non riesce a mantenere in equilibrio il proprio orologio biologico, che è responsabile della **secrezione dei diversi ormoni** durante la giornata (che svolgono un'importante azione regolatrice sul metabolismo)» mette in guardia il biologo.

Non mangiucchiare di notte

In particolare, l'abitudine più nociva è quella di mangiare biscotti, dolci o merendine prima di andare a dormire o, peggio, di notte, perché in mancanza di un adeguato dispendio energetico si assimilano più facilmente le calorie introdotte e in più si favorisce una **maggiore secrezione di insulina** e di altri ormoni che possono contribuire a ridurre la qualità del sonno.

Servizio di Elena Casin.
Con la consulenza del dottor Daniele Basso,
biologo nutrizionista a Caserta.

COLPA DEL METABOLISMO?

Spesso si parla di metabolismo lento o veloce... In realtà, è un meccanismo complesso che dipende da tanti fattori, come quelli genetici, il sesso, la massa muscolare, lo stile di vita, l'attività termogenetica dei cibi, l'attività fisica svolta, l'età e lo stato di salute. Più che di metabolismo, si dovrebbe parlare di bilancio energetico.

Neat DIMAGRIRE SENZA FARE SPORT

«Ancora sottovalutato, il Neat, cioè la termogenesi indotta da non-esercizio fisico, potrebbe fare la differenza. Infatti, chi non fa sport, ma ha una vita particolarmente attiva, consuma molte più energie di quanto si possa immaginare» sottolinea Daniele Basso.

★ Come? Ci sono molti modi: i mestieri domestici, l'accudimento di bambini piccoli, spostarsi e fare le scale a piedi, lavorare tutto il giorno in piedi, sollevare pesi... Questo spiega perché, a parità di abitudini alimentari, alcune persone apparentemente non sportive riescono a mangiare anche 1.000 calorie in più al giorno, rispetto alla media, senza per questo ingrassare.