

LA DIETA DIMAGRANTE

In molti dei miei articoli ho fatto presente come un sano ragionamento sia molto più importante di qualsiasi terapia; questo vale per un argomento scottante come le diete dimagranti. Nella società "moderna" nessuno deve più ammalarsi e invecchiare figurarsi se sei in sovrappeso! Ecco perché molti si sottopongono alle diete più astruse e deludenti.

La prima cosa che mi chiedo è: cosa significa essere in sovrappeso dato che spesso è la percezione del singolo paziente che lo fa sentire come tale; in più, i modelli della società che ci circonda impongono il concetto che magro è bello e vincente. Vittime di questi stereotipi milioni di persone cadono vittime delle cosiddette diete dimagranti.

Caro lettore, se sei approdato su questo articolo per scoprire una nuova dieta per dimagrire interrompi subito la lettura; se invece sei realmente bisognoso di perdere peso continua a leggere questo articolo perché scoprirai la giusta strategia per perdere peso efficacemente.

Non tutti sono disposti a fare questo percorso anche se sono convinti che sia la giusta strada per il semplice fatto che richiede impegno e perseveranza; mettiti il cuore in pace: *non esistono segreti e nessuno fa miracoli; solo il tuo impegno porterà un risultato.*

1) **Accelera il metabolismo:**

Sappiamo che dopo i trent'anni, gradualmente, il metabolismo si abbassa. Certi ormoni calano portando alla riduzione della massa muscolare ma questo non è assolutamente un destino ineluttabile; dipende essenzialmente dalle abitudini di vita della persona.

La possibilità di perdere peso è legata a due fattori:

- 1 il metabolismo:
- 2 l'alimentazione.

Quasi tutti si concentrano sul secondo fattore proponendo diete a non finire mentre il primo fattore è determinante. In altre parole, se volete perdere peso anziché parlare di dieta dovete concentrarvi sul vostro metabolismo.

Il metabolismo è la quantità di calorie che una persona spende per mantenere le sue funzioni vitali essenziali e questo valore è influenzato da fattori genetici, ormonali, abitudini di vita, stress. Nonostante questi fattori che sono variabili in base all'individuo, esistono dei punti di riferimento che sono validi per tutti. Innanzitutto i carboidrati attivano gli ormoni della tiroide che a loro volta alzano il metabolismo; e questo risultato è ancora maggiore se si riducono i grassi per cui: per fare ripartire il meta-

bolismo vanno favoriti i carboidrati a basso indice glicemico e ridotti i grassi, mentre le proteine vanno introdotte secondo la regola di 1-2 gr. per Kg. di peso corporeo!

Secondo passo: se vuoi aumentare il metabolismo devi mangiare i cibi che preferisci (ovviamente salutari), fare almeno 5 pasti al giorno con macro nutrienti ben distribuiti.

Terzo passo essenziale: aumentare la massa magra cioè la massa muscolare che è la parte corporea che consuma più calorie e brucia più grassi; questo significa fare una adeguata attività motoria: rispettare questi punti richiede impegno e costanza; cosa che spesso non si vuole sentire.



Ricapitolando: il primo passo che dobbiamo fare per perdere peso è non fare da subito una dieta ipocalorica! La dieta per dimagrire in modo efficace si basa sul presupposto, che prima di pensare a mangiare poco devi pensare a mangiare meglio. Prima impara a mangiare meglio senza ingrassare, prima alza il metabolismo, poi potrai iniziare a levare.

Quindi prima cosa da fare è iniziare a mettersi a dieta partendo da un buon metabolismo, mangiando meglio e realizzare una buona tonificazione muscolare. Quando la massa magra muscolare è efficiente prevale sulla massa adiposa. Finché questo succede dimagriamo correttamente, quando invece questo meccanismo smette di funzionare, la perdita di peso si fa improvvisamente più lenta ed alla fine sarà la massa grassa ad aumentare.

Ottenuto questo risultato, puoi fissare l'attenzione sull'abbattimento della massa grassa: questo è il vero obiettivo per dimagrire efficacemente una volta per tutte! Per fare questo devi creare un deficit calorico!

Ancora una volta, la dieta non centra niente: le cellule del nostro corpo non sanno se uno zucchero viene da un frutto, da una torta, dalla pasta o da un gelato: è uno zucchero e basta! Per dimagrire bisogna apportare meno calorie di quelle che si consumano permettendo all'organismo di prendere le calorie in difetto dalle scorte di grasso corporeo! Questo concetto va messo ben in testa: non ci sono altre alternative: se vi è un eccesso di calorie l'organismo lo accumula nel tessuto adiposo e viceversa. La qualità degli alimenti è estremamente importante per la salute e per avere un miglior senso di sazietà durante la giornata, ma è la quantità il fattore principale che determina se ingrassiamo o dimagriamo.

Punto successivo: aspettarsi una fase di arresto! Seguendo un piano di dimagrimento efficace ad un certo punto si smette di dimagrire perché? La ragione è biochimica; in poche parole privandole per molto tempo di nutrienti le cellule adipose diventano sempre più avidi di grassi e sempre più restie a cederli alle cellule muscolari. Per questo motivo è importante seguire una nuova strategia per indurre il tessuto adiposo a continuare a svuotarsi. Le ultime scoperte scientifiche hanno dimostrato che per potere imbrogliare le cellule adipose, bisogna assecondarle facendole "credere" di essere in una situazione di eccesso calorico; in questa maniera continueranno a cedere grassi al tessuto muscolare senza fare opposizione. Questo obiettivo lo si raggiunge alternando periodi di dieta ipocalorica con periodi di shock ipercalorico; in altre parole ogni tanto una bella abbuffata fa bene e non solo al morale. In termini medici bisogna fare una dieta che sia poco al disotto del reale fabbisogno calorico (10-20%) per lunghi periodi concedendosi di tanto in tanto degli strappi alla regola in modo tale che sia solo il tessuto adiposo a consumarsi piuttosto che fare diete drastiche che inducono le cellule adipose a diventare avidi di calorie ed ingrassare immediatamente appena si termina la dieta. (la regola è la seguente: fai la dieta per 6-8 settimane, poi torna alla dieta normo-calorica per 10-14 giorni e poi riprendi).

La dieta per dimagrire in modo efficace è tutta qui, è semplicissima, tuttavia pochi la seguono perché è lenta, impiega tanto tempo ed i risultati sono gradualmente (ma costanti) e soprattutto non si ingrassa più.



Caro lettore: se non sei rimasto scioccato da quanto hai appreso e vuoi realmente dimagrire devi capire che una volta impostata una dieta adeguata alle tue esigenze, ed una attività motoria regolare non devi più preoccuparti delle calorie anzi: se mangi poco non dimagrirai. Inoltre, non preoccuparti se smetti di perdere peso, i cambiamenti non sono lineari ma ad onde. Consuma proteine nel-

la giusta quantità (1,5-2 gr./Kg. di peso corporeo) salvaguarda i carboidrati a basso indice glicemico (vedi articolo) riducendo i grassi in generale.

Devi sapere che togliendo i grassi avrai più fame, ma i risultati saranno più lenti ma costanti, mentre togliendo i carboidrati il controllo dell'appetito sarà migliore, inizialmente vedrai più risultati, ma nel lungo periodo sarai meno premiato (vanno di moda le diete cheto genetiche ossia ricche di grassi e proteine e quasi prive di carboidrati; queste diete sono efficaci nel breve termine ma nel lungo periodo perdono di efficacia e intossicano l'organismo).

Per concludere: la dieta per dimagrire correttamente non è complessa, non devi mangiare solo determinati alimenti a certe ore del giorno. Come ho spiegato non esistono segreti e non servono sacrifici particolari; ma costanza e determinazione.