

🕒 17/03/2016

BENESSERE E SALUTE DIETE NON RIESCO A DIMAGRIRE

Non riesco a dimagrire!

"Non riesco a dimagrire": te lo ripeti ogni volta che ti metti a dieta. Ci provi e riprovi ed è sempre una sconfitta. Leggi qui i possibili motivi per cui non riesci a perdere neppure un grammo. E svolta subito con le dritte della specialista



di Maria Gabriella

[Di Russo](#)

- [f CONDIVIDI](#)
- [TWEET](#)
- [PIN](#)
- [E-MAIL](#)

[I PIÙ LETTI](#)



1. SCEGLI LA DIETA SBAGLIATAE' molto importante rivolgersi a un medico nutrizionista per

stabilire la dieta giusta, studiata sulla singola persona: la maggior parte delle diete fai da te (la dieta del pomodoro, la dieta del gelato, e anche le iperproteiche) diminuiscono il tetto calorico giornaliero in maniera esagerata, e soprattutto non sono adatte a tutti. Fondamentale è avere una dieta ipocalorica, bilanciata e personalizzata: non siamo tutti uguali e le varianti sono notevoli.

2. SBAGLI LE SOSTITUZIONI Cento grammi di pollo possono essere sostituiti da cento grammi di tacchino, ma non da cento grammi di carne di maiale o salsiccia. Come 100 grammi di ricotta non sono la stessa cosa di 100 grammi di mozzarella oppure fontina. **È importante attenersi agli alimenti della dieta: in genere, il medico che ti segue stabilisce le sostituzioni.**

3. NON RISPETTI LE PORZIONI E I PASTI Tutto va pesato sulla bilancia da cucina: non fare mai ad occhio. Gli alimenti devono essere pesati a crudo (anche la carne e il pesce). Non aggiungere nulla pensando che non farà ingrassare due olivette fuori pasto, o una galletta di riso in più, oppure una maxi grattata di formaggio sulla pasta o sul passato di verdure. **I pasti consigliati sono sempre cinque: colazione, pranzo, cena e due spuntini:** evita di ridurli a tre, non è corretto e soprattutto non fa dimagrire di più, anzi.

PIÙ POPOLARE

4. MANGI PIU' DI QUELLO CHE CONSUMI Per perdere peso è necessario ingerire meno calorie di quante se ne riescono a bruciare durante la giornata. Molti non calcolano quante calorie si dovrebbero assumere giornalmente a seconda dell'attività fisica che si svolge e inconsapevolmente finiscono per mangiare troppo.

5. DAI TROPPIA IMPORTANZA ALLA BILANCIA Sembra un paradosso, ma durante una dieta e un costante allenamento in palestra la bilancia non sempre rappresenta la migliore amica. L'errore più grande è quello di pesarsi una volta al giorno: va benissimo verificare il peso, ma solo una volta alla settimana. Non deve diventare un'ossessione: è bene pesarsi una volta alla settimana (o anche ogni due settimane) per dare tempo al corpo di smaltire il grasso, è normale che non si riesca a perdere peso dall'oggi al domani, è necessario del tempo. **Pesarsi tutti i giorni è uguale a perdita di motivazione e fine della dieta.**

6. USI BARRETTE, BIBITONI & CO. Molte persone credono che, sostituendo i pasti principali con barrette dietetiche e bibitoni ricchi di integratori, si possa arrivare a perdere peso più velocemente. In realtà i risultati ottenuti con questi pasti svaniscono appena si introducono alimenti "normali". Pertanto il rischio è proprio quello di ripetersi di continuo "non riesco a dimagrire".

7. UTILIZZI PRODOTTI LIGHT Uno degli errori più comuni è pensare che i prodotti light facciano dimagrire. Non esiste una definizione unica di "light": light può significare con poche calorie, pochi grassi o poca caffeina. L'unico modo per essere certi del contenuto è analizzare attentamente la tabella nutrizionale del prodotto. Per esempio nel caso degli yogurt "light", la riduzione dei grassi è spesso compensata dall'aumento dello zucchero per dare più sapore. **La soluzione migliore è scegliere prodotti che per natura sono poveri di calorie, come lo yogurt naturale,** che può essere insaporito con della frutta o del miele. La frutta di bosco è un'ottima scelta perché povera di grassi e con poche calorie.

8. SALTI LA COLAZIONE Sia per mancanza di tempo, sia per mancanza di appetito,

o spesso proprio per risparmiare calorie, **salta il breakfast: questo è un grave errore.** Chi non fa colazione si ritrova spesso a fare vari snack e merende, ingerendo così molte più calorie.

9. SEI SOTTO STRESSSe dormi poco e male, se sei stressata, superimpegnata e stanca, rischi di alterare il livello degli ormoni responsabili dell'appetito e della sazietà. Aiutarsi con tisane e yoga o meditazione è molto importante. **Dormire di più e bene è fondamentale, poiché la privazione di sonno causa il rilascio di cortisolo e l'aumento di peso.** Nei forti periodi di stress, viene secreto in quantità maggiori un ormone, l'Npy, che ha come organo bersaglio il tessuto adiposo. Questo ormone è capace di aumentare l'efficienza dell'organo adiposo a livello della pancia per incamerare una maggiore quantità di grasso. E inoltre lo stress emotivo ti porta a mangiare di più.

10. NON TIENI CONTO DEL VARIARE DEL METABOLISMOCon il passare degli anni si ha una diminuzione della efficienza metabolica che non consente di utilizzare al meglio quello che si mangia. Inoltre, c'è una perdita di massa magra che costituisce una grossa quantità del metabolismo. Di solito questa diminuzione è in concomitanza con la premenopausa in cui si hanno forti cambiamenti sia ormonali, sia della composizione corporea. **Nelle donne più giovani, invece, il dimagrimento può essere rallentato da irregolarità del ciclo mestruale, in cui i livelli ormonali sono squilibrati e l'equilibrio idrico è compromesso. La causa principale della difficoltà a dimagrire è data dalle numerose diete seguite.** Ogni qual volta ci si mette a dieta si ha una diminuzione del metabolismo basale e del metabolismo termogenico. In tutti i casi è importante valutare il metabolismo tramite l'impedenziometria in modo da essere il più precisi possibile nella terapia nutrizionale.

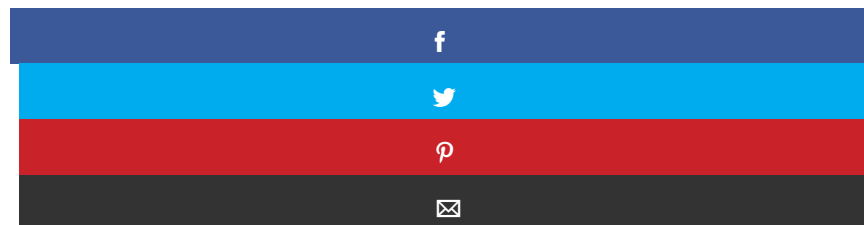


Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico it

<http://www.mariagabrielladirusso>

RELATED ARTICLE

Non fissarti con le calorie



JOIN THE CONVERSATION!

COSMO
CONSIGLIA