

7/04/2016

BENESSERE E SALUTE DIETE PESO PERDERE PESO DIETA

Perdere peso velocemente: i rischi da considerare

Hai qualche chilo da perdere e vorresti smaltirlo immediatamente? Non lo fare! Perché perdere peso velocemente è rischioso. Leggi qui che cosa ti dice l'esperta



di Maria Gabriella

Di Russo

Un dimagrimento troppo rapido (con un'alimentazione scarsa e monotona e/o con un dispendio energetico eccessivo) è molto dannoso per l'organismo perché lo mette sotto stress. Il rischio è quello di perdere liquidi, muscoli e altro tessuto connettivo senza eliminare l'adipe.

Una buona dieta, che contenga tutte le sostanze nutritive indispensabili al nostro corpo, deve essere organizzata in modo da ridurre solo il grasso corporeo di circa 3 kg al mese (sono accettabili le oscillazioni tra 2 e 4 kg mensili).

L'ideale è chiedere consiglio a un esperto che stilerà uno schema alimentare dall'apporto calorico utile a dimagrire con i giusti tempi mirato su di te e sul tuo stile di vita, mantenendo lo stato di salute e prevenendo uno stress psicofisico ingiustificato.

1. La perdita di peso veloce è stressante per il corpo, perché i nutrienti essenziali AGE, AAE, vitamine e sali minerali non vengono assunti nelle giuste quantità e, nel lungo termine, anche il sistema immunitario può risentirne.

PIÙ POPOLARE

2. Una dieta sbilanciata e restrittiva è molto stressante per la mente, perché induce un forte desiderio di rivalsa, per cui, nel lungo termine, l'esito è quasi sempre fallimentare, con aumento dell'insoddisfazione per il proprio corpo e una riduzione dell'autostima.

3. Perdere peso velocemente è debilitante per i muscoli, perché i sistemi di catabolismo, eccessivamente stimolati, non sono selettivi. Quindi, oltre a smaltire i grassi di deposito, utilizzano anche gli amminoacidi derivanti dal tessuto muscolare, riducendone il trofismo e la massa.

4. Una dieta ultrarapida favorisce la disidratazione. Il fabbisogno idrico giornaliero è di circa 1ml/kcal di energia introdotta. Una parte (500-700ml/die, circa 1/4 o 1/3 di quella totale) entra nell'organismo attraverso gli alimenti: se quelli

f CONDIVIDI

TWEET

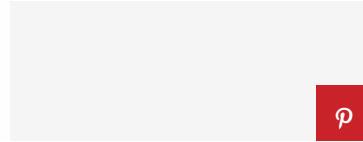
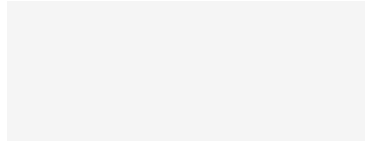
PIN

E-MAIL

I PIÙ LETTI

scarseggiano, non ottemperano al fabbisogno di idratazione corporea.

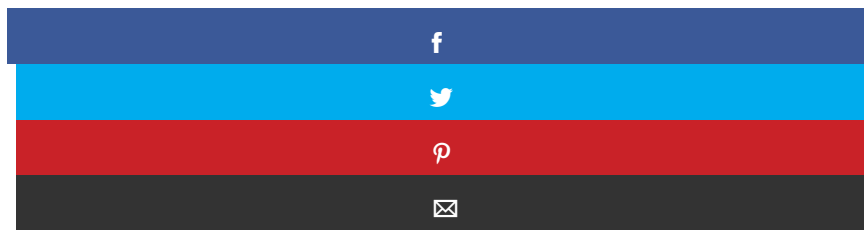
5. Un dispendio energetico eccessivo ottenuto mediante l'attività fisica per dimagrire in fretta peggiora tutti e quattro i punti sopra menzionati.



Maria Gabriella Di Russo, idrologo e medico estetico

RELATED ARTICLE

Non riesco a dimagrire!



JOIN THE CONVERSATION!

COSMO
CONSIGLIA

01 7 motivi per cui devi bere di più

02 Se salti la colazione ingrassi di più che se la...

03 Vuoi tornare in forma in sicurezza? Leggi qui...

04 9 ragioni per cui non devi eliminare i...

ABBONATI SUBITO



Ti aspetta nella [versione cartacea](#) e nella [versione digitale](#) per smartphone, tablet, pc e mac

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Ricevi le news, i tutorial di bellezza e i consigli di moda Cosmopolitan.it ogni settimana direttamente sulla tua e-mail

[Registrati subito](#)