



# DIMAGRIRE

## Ok a sport e buone abitudini

Non ci sono integratori né farmaci che possano restituirci il peso forma quanto lo sport e la sana alimentazione. Lo dicono i nostri intervistati.

**IL PARERE DI PIÙ  
DI 3.000 PERSONE**

**Abbiamo indagato  
il rapporto degli  
italiani con diete  
e forma fisica**

**QUASI SEI SU DIECI  
STANNO A DIETA**

**Più della metà degli  
intervistati è a  
dieta, non sempre  
traendone benefici**

**A NULLA SERVE  
SENZA SPORT**

**Confermato il ruolo  
fondamentale  
del movimento  
nel perdere peso**

Alla faccia delle varie Dukan, Tisanoreica, Herbalife e compagnia bella. A dare davvero soddisfazione a chi ha intrapreso la strada della "remise en forme" è il cambiamento radicale delle abitudini sbagliate. In particolare, risulta apprezzata l'attività fisica e la sana alimentazione. Non è una novità: abbiamo più volte scritto dei benefici di entrambe, confermati da una moltitudine di studi scientifici, nazionali e internazionali. Quello che ci ripaga del nostro lavoro è che ora questo dato arriva dalle vostre risposte, più di tremila, a un questionario sul sovrappeso e il dimagrimento. In pratica dalle vostre esperienze di vita vera, non solo dalle indicazioni teoriche di medici e nutrizionisti. Non esistono scorciatoie: per dimagrire in modo sano e soprattutto per sentirsi meglio con noi stessi bisogna dare una sterzata alle abitudini acquisite, se si basano su una vita

troppo sedentaria e di un'alimentazione ipercalorica e sbilanciata. Più di tre intervistati su dieci, tra coloro che pensano di avere qualche chilo di troppo, ci hanno confessato di essere incapaci di resistere ai cibi appetitosi.

Anche lo stress però gioca un ruolo fondamentale nel fare impennare l'ago della bilancia: tre su dieci lo considerano una delle cause del loro sovrappeso. Tutti elementi che confermano il ruolo positivo e l'apprezzamento dato al movimento. L'attività fisica, infatti, praticata senza eccessi, ma con regolarità, svolge un ruolo positivo non solo sul corpo, ma anche sulla psiche, perché contribuisce ad alleviare anche i sintomi dell'ansia, aumentando il rilascio di endorfine (le cosiddette molecole del buonumore).

Informazioni utili e importanti per chi ha bisogno di tenere sotto controllo il girovita ed è in sovrappeso

cioè, secondo le nostre stime, il 41% degli italiani (il 32% delle donne e il 49% degli uomini).

### **Ci siamo passati tutti**

Secondo la nostra indagine, quasi tutti almeno una volta nella vita hanno provato una dieta per dimagrire o mantenere il peso forma (il 94% degli intervistati). Quasi sei su dieci sono attualmente a dieta (il 59%). Il bisogno di ritrovare o mantenere il peso forma è quindi un argomento abbastanza sentito: sempre più di frequente il peso reale si sta allontanando da quello ideale, cioè da quello stabilito dalle linee guida internazionali dell'Organizzazione mondiale della sanità, per avvicinarsi pericolosamente alla soglia del sovrappeso. Nonostante il grado di malnutrizione esistente sul pianeta, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, l'obesità rappresenta uno dei principali

*Il 67% delle  
donne si  
percepisce  
grassa anche  
se non lo è*

## **Litighi con la bilancia? Vieni sul nostro sito**

Le diete troppo restrittive o complicate mortificano e non inducono un dimagrimento duraturo. Inoltre, per ottenere un buon risultato, è fondamentale muoversi di più. L'attività fisica, moderata ma costante, è la migliore alleata del nostro benessere.

Prima di cominciare il tuo programma per rimetterti in forma usa gli strumenti che ti mettiamo a disposizione sul nostro sito.

Calcola il tuo indice di massa corporea (IMC). Il programma che abbiamo sviluppato è in grado di valutare la fascia di peso cui appartieni.

Consulta il nostro ricco dossier sulle diete del momento, spiegate passo a passo, per capire quale è meglio evitare e quali invece hanno caratteristiche accettabili. Segui i nostri consigli per un'alimentazione sana.

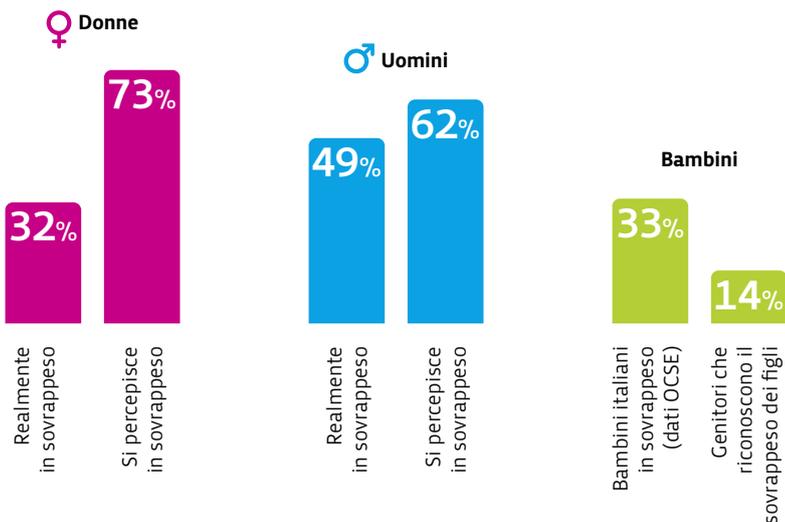


> [www.altroconsumo.it/salute/dimagrire](http://www.altroconsumo.it/salute/dimagrire)

## Oltre tremila italiani davanti allo specchio

Gli italiani sono davvero così grassi come si sente dire? E quanti affrontano con soddisfazione il percorso per tornare in forma? Quali sono i metodi per dimagrire più utilizzati? Abbiamo raccolto le vostre esperienze tramite un questionario distribuito fra settembre e dicembre 2013 a un campione della popolazione di età compresa tra i 18 e i 64 anni. I risultati si basano su un campione di 3.201 persone.

**Molte donne e uomini si credono più grassi di quello che sono. Per i bambini, invece, il fenomeno è inverso: li si crede più magri di quello che sono.**



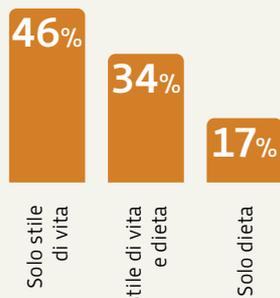
**Le diete funzionano nella metà dei casi.**



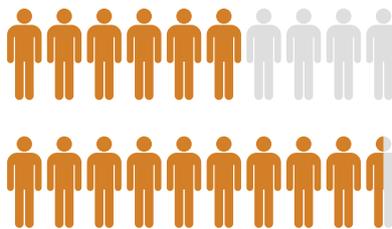
**Quante persone in sovrappeso?**



**Cosa cambiano per provare a dimagrire?**



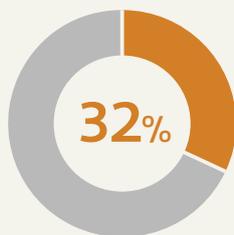
**Chi ha provato a dimagrire?**



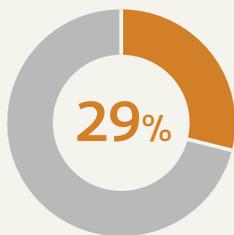
**6 su 10** stanno cercando di perdere peso o di mantenerlo

**più di 9 su 10** hanno provato a perdere peso almeno una volta

**Perché ingrassiamo (opinione degli intervistati)?**



Incapacità di resistere a cibi appetitosi



Cause legate allo stress

**Quali sono i metodi più soddisfacenti per dimagrire?**

**Più soddisfacenti**

- Dieta mediterranea
- Attività fisica e dieta

**Meno soddisfacenti**

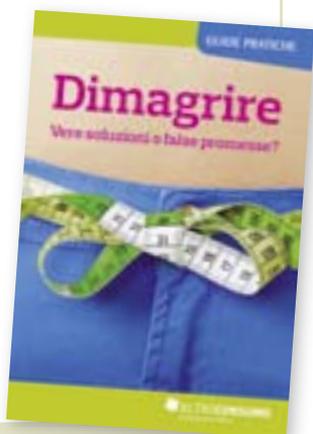
- Farmaci
- Integratori sostitutivi dei pasti



## Dimagrire in salute

Vuoi imparare a mangiare bene per stare in salute e migliorare la tua vita? Cerchi una dieta equilibrata? Vuoi capire come sostituire le cattive abitudini alimentari? Per mantenerti in linea e per tornare in salute non sono necessari né utili sacrifici estremi o diete last minute.

Pratica e chiara, ecco "Dimagrire", la guida che fa per te. Per i soci è in regalo con un contributo spese di 1,95 euro. Ordinala online.



> [www.altroconsumo.it/guidepratiche](http://www.altroconsumo.it/guidepratiche)

### CONSIGLI

## RIMETTERSI IN FORMA IN 10 MOSSE

Superato l'ostacolo del peso in eccesso, diventa importante riuscire a mantenere quello raggiunto. In realtà, non è poi così difficile, basta qualche piccolo accorgimento.

Ecco 10 consigli utili per controllare il peso.

- 1** Mantenere la propria routine alimentare mangiando agli stessi orari ogni giorno.
- 2** Evitare alimenti grassi o ridurne le quantità.
- 3** Camminare per circa 60-90 minuti al giorno.
- 4** Se si vuole fare uno snack, scegliere frutta fresca o yogurt a basso contenuto calorico.
- 5** Imparare a leggere le etichette: guardare sempre i valori di grassi e zuccheri contenuti.
- 6** Porre attenzione alle porzioni: non riempire il piatto, fatta eccezione per le verdure, di cui si può abbondare.
- 7** Non stare troppo tempo seduti ma alzarsi 10 minuti ogni ora.
- 8** Bere molta acqua. Evitare le bevande gassate e zuccherate.
- 9** Mangiare lentamente masticando completamente il boccone per aumentare il senso di sazietà.
- 10** Mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno.

**60 euro è la spesa media mensile affrontata da chi segue uno specifico metodo per dimagrire**

> problemi di salute pubblica nel mondo. Siamo infatti di fronte a una vera e propria epidemia globale, che si sta diffondendo in molti Paesi e che può causare, in assenza di un'azione immediata, problemi sanitari molto gravi. Obesità e sovrappeso sono ormai universalmente riconosciute come fattori di rischio per le principali malattie croniche: malattie cardiovascolari, ictus, diabete, alcuni tumori nonché causa di ipertensione e ipercolesterolemia. Inoltre, a livello psicologico, l'obesità può stravolgere la vita di una persona: chi è obeso spesso viene isolato e sottoposto a uno stress anche psicologico, che rende più difficile qualunque tipo di socialità. Non a caso il motivo principale per cui ci si mette a dieta è, secondo i nostri intervistati, la necessità di sentirsi meglio con se stessi - per l'85% delle persone - seguito dalla preoccupazione per la propria salute o per esplicito consiglio del medico (26%). Tra chi è sovrappeso od obeso è frequente uno stato emotivo e di salute peggiore: fra gli obesi il 39% ha una qualità della vita scadente, mentre fra le persone con peso nella norma la percentuale scende all'8 per cento.

### Cambiare abitudini

Non tutti, preso atto della necessità di intervenire sul peso, si rivolgono al proprio medico o a un esperto nutrizionista per affrontare l'impegno di ritrovare una forma migliore. La maggior parte degli intervistati si limita a introdurre piccole nuove abitudini: evita gli snack fuori pasto, cerca di mangiare in modo regolare e riprende l'attività fisica. In generale, dalla nostra indagine emerge che per provare a dimagrire quasi la metà delle persone cambia abitudini e fa più movimento, ma non si mette propriamente a dieta (46%); il 34% aggiunge anche un piano alimentare programmato, mentre il 17% non fa null'altro se non stringere la

## Attenzione alle spese inutili

Ogni anno escono nuovi prodotti legati alle diete del momento, che ci inducono ad acquisti inutili, facendoci mangiare in modo sbilanciato. Ma anche tanti cosmetici dalle promesse esagerate. Noi monitoriamo il mercato e segnaliamo le pubblicità scorrette all'Autorità garante.

### Le diete a marchio registrato

Sono molto di moda: le diete iperproteiche promettono di far dimagrire tanto e in fretta. Ma lo fanno a caro prezzo, non solo perché impongono un regime molto squilibrato che rischia di danneggiare la salute (sovraccaricano di lavoro i reni), ma anche perché spingono verso l'acquisto di prodotti ad hoc, marchiati dai cosiddetti "inventori" del metodo, che costano ognuno anche decine di euro. Le più in voga sono la Tisanoreica e la dieta Dukan: evitatele.

### La cellulite arricchisce chi non ce l'ha

Anche il mondo della cosmesi cerca di cavalcare il sogno di un corpo perfetto. Soprattutto con l'avvicinarsi della bella stagione, investe ingenti risorse per pubblicizzare prodotti "snellenti". La cellulite, si sa, è il peggior spauracchio della prova costume. A volte, però, i produttori la sparano troppo grossa e vengono multati dal garante. Come è capitato al marchio Somatoline.



➤ cintura delle calorie, senza un vero e proprio piano alimentare preciso, cioè senza seguire una vera e propria dieta dimagrante. Medicine, integratori, pasti sostitutivi e cure alternative, come agopuntura e omeopatia, sono invece poco considerati.

### L'aiuto degli altri

Pur non sapendolo, nella scelta di una dieta e nella perseveranza nel mantenerla giocano un ruolo importante anche gli amici e le persone vicine, che risultano determinanti nella scelta della dieta e possono condizionarci nel portarla avanti o meno. Il 27% di chi si è messo a dieta non si è sentito supportato dalla famiglia nel tentativo di perdere peso. Un altro dato interessante che emerge dalla nostra indagine è il ruolo di consulenza di un professionista: solo il 22% degli italiani si rivolge a un dietologo. La metà fa invece da sé, facendosi spesso influenzare dalle mode del momento. Ma quali sono le diete risultate più efficaci?

**Una buona dieta deve essere equilibrata, altrimenti si rischia l'effetto yo-yo**

I nostri intervistati hanno espresso un giudizio di soddisfazione soggettivo che ci permette di dare alcune indicazioni: la dieta mediterranea e l'attività fisica associata a una dieta dimagrante sono risultati i metodi più soddisfacenti. Scarsa, invece, la soddisfazione per i farmaci e gli integratori sostitutivi dei pasti.

In generale, nella metà dei casi la dieta ha funzionato, ma è stato poi molto difficile mantenere i risultati nel tempo: l'84% delle persone ha riacquisito peso dopo averla interrotta, con il 13% che ora pesa più di prima.

### Attenzione ai più piccoli

Una parte del nostro questionario è stata dedicata ai ragazzi. Abbiamo chiesto ai genitori di raccontarci la situazione dei loro figli minorenni. Secondo gli ultimi dati del ministero della Salute, l'eccesso di peso riguarda il 32,3% dei bambini di terza elementare. La diffusione del sovrappeso tra i bambini è preoccupante in quan-

to fattore di rischio di future condizioni di salute sfavorevoli. A ciò si aggiunge il fatto che i genitori non sempre sono consapevoli dei problemi relativi al peso dei propri figli: secondo i nostri dati solo il 14% dei genitori riconosce il problema di sovrappeso del figlio. E anche fra questi più di tre su dieci non consultano alcun esperto per risolvere il problema.

### Dimagrire bene

Se si vuole dimagrire bisogna cercare di aumentare la propria attività fisica e ridurre la quantità di calorie assunte con il cibo. Questa riduzione non deve essere eccessiva: perdere mezzo chilo a settimana è già un buon obiettivo per raggiungere risultati durevoli. Una dieta troppo restrittiva non solo è mortificante e difficile da seguire, ma spesso comporta la ripresa dei chili persi (e anche qualcuno in più), quando si torna a un regime normale, come dimostra anche l'esperienza dei nostri intervistati. No, quindi, a diete sbilanciate. ❤️