

Speciali

## Dimagrire, ecco come

9 ottobre 2013



Una premessa è d'obbligo. E' vero che il sovrappeso e l'obesità stanno diventando in alcuni paesi, come gli Stati Uniti, un vero problema sociale, per la predisposizione che comportano a molte malattie, con relativi costi sociali ed economici.

### L'ossessione della forma fisica

E' vero che il sovrappeso e l'obesità stanno diventando in alcuni paesi, come gli Stati Uniti, un vero problema sociale, per la predisposizione che comportano a molte malattie, con relativi costi sociali ed economici. Ma è anche vero che spesso i modelli estetici proposti da giornali, cinema e televisione inducono anche chi non ne ha bisogno a essere ossessionato dall'idea di dimagrire.

In questo speciale ti diamo tutte le indicazioni necessarie per capire se è necessario, per te, perdere peso, per sapere qual è la giusta alimentazione e attività sportiva da fare.

Inoltre, calcola l'indice di massa corporea e il tuo fabbisogno calorico prima di scegliere il regime alimentare giusto, aiutandoti con il nostro [speciale diete](#).

### Chi deve perdere peso?

Per verificare con una discreta approssimazione un eventuale eccesso o deficit di peso, la formula più semplice è il calcolo dell'IMC, Indice di massa corporea. Si ottiene dividendo il peso (in Kg) per il quadrato dell'altezza (in m). Se l'indice è compreso tra 20 e 25 per l'uomo e 19 e 24 per la donna, il peso è considerato normale. Se non volete fare i calcoli, vi rimandiamo alla figura 1. Se l'IMC si situa tra 25 e 30 si è in sovrappeso; quando è superiore a 30 si parla di obesità, considerata un fattore di rischio per la salute, perché predispone a malattie cardiovascolari, ipertensione arteriosa, diabete, reumatismi, problemi respiratori. In questo caso, visto che bisogna perdere molti chili, è sempre consigliabile consultare uno specialista. A chi è solo in sovrappeso, basta perdere qualche chilo, mettendosi un po' a dieta.

Calcola l'indice di massa corporea per sapere qual è il tuo fabbisogno calorico.

## L'indice di massa corporea

Le persone che fanno molto sport, in particolare gli atleti molto muscolosi, possono avere un IMC molto alto senza essere sovrappeso (i muscoli sono molto più pesanti del grasso).

Sesso e altezza sono solo due delle variabili, nella determinazione del peso ideale. Forniscono dunque un'indicazione preziosa che va tenuta presente nello stabilire i programmi alimentari, ma non si deve dimenticare che, all'interno della fascia di peso corporeo accettabile, il peso "ideale" è molto variabile: vanno considerati altri elementi, come la struttura dello scheletro, la quantità di massa muscolare e di tessuto adiposo, l'età. Così persone dello stesso sesso e della stessa altezza possono avere un peso forma diverso anche di molti chili.

Dunque il vostro obiettivo se vi mettete a dieta, deve essere realistico: per chi ha una certa età, il peso ideale non deve per forza coincidere con quello che aveva a vent'anni o, per le ragazzine, con quello delle scheletriche top model del momento. Un medico specialista potrà darvi indicazioni precise.

## Per una buona dieta

Per sapere quale scegliere [consulta lo speciale diete](#). In generale, per valutare la validità di una dieta, come quelle dei libri che analizzeremo, è utile chiarire alcuni principi di base.

### Energia: calcola le calorie di cui hai bisogno

Il nostro corpo per vivere ha bisogno di energia. Questa energia gli viene fornita dagli alimenti ed è misurata in calorie. Anche a riposo, il corpo impiega energia per mantenere le funzioni vitali (respirazione, digestione, circolazione del sangue, attività degli organi, mantenimento della temperatura corporea).

L'attività fisica, poi, richiede energia supplementare che varia in funzione della sua durata e della sua intensità.

Il fabbisogno calorico dunque dipende dal sesso, dall'età, dalla taglia corporea e dall'attività fisica (in media è intorno a 2300 calorie per la donna e alle 3200 per l'uomo). Se si vuole dimagrire bisogna cercare di aumentare la propria attività fisica e ridurre la quantità di calorie assunte con il cibo.

### No alle diete "lampo"

Tale riduzione non deve essere eccessiva e comunque è meglio non scendere mai sotto le 1400 calorie al giorno. Perdere 500 g di peso alla settimana è già un buon obiettivo per raggiungere risultati durevoli. Una dieta troppo restrittiva non solo è mortificante e difficile da seguire, ma comporterà la ripresa dei chili persi (e anche qualcuno in più), quando si torna a un regime normale. Infatti, di fronte a una riduzione eccessiva dell'apporto calorico, l'organismo si difende riducendo fortemente le sue spese energetiche (in previsione di un periodo di "carestia"). E' per questo che dopo una dieta si rischia di ingrassare più velocemente di prima.

Dunque, seguendo diete scriteriate, succede che ai cali di peso rapidi seguano altrettanto rapidi aumenti e così via, all'infinito: è la cosiddetta sindrome dello yo-yo, deleteria sia dal punto di vista fisico (aumenta i rischi di malattie cardiovascolari del 30% e può determinare un'alterazione del ciclo mestruale), sia da quello psicologico (ci si deprime perché non si risolve mai il problema, con rischio di cadere nella bulimia). Inoltre è sconsigliabile anche per l'estetica, provocando smagliature e rilassamento dei tessuti e

della pelle.

Non solo: quando si perdono molti chili in poco tempo, si perdono soprattutto acqua e muscoli. Ingrassando di nuovo si tenderà ad aumentare la percentuale di grassi a discapito dei muscoli, con il risultato di avere un corpo meno armonico e più flaccido.

Bisogna dunque tentare di dimagrire gradualmente e anche evitare di passare bruscamente da una fase dimagrante a una di alimentazione normale.

## Tre pasti e due spuntini

Anche stando a dieta, bisogna prevedere un sufficiente numero di pasti nella giornata, con un'adeguata ripartizione delle calorie: 3 pasti principali - colazione (20-25% dell'apporto calorico), pranzo (30-35%) e cena 25-30%) - e 2 spuntini (10-15%) leggeri: per esempio un frutto, uno yogurt, una fetta di pane.

Questo permette di evitare attacchi di fame improvvisi e incontenibili, che fanno sì che ci si butti sulla prima cosa commestibile a portata di mano. Non saltare i pasti evita che si mangi troppo al pasto successivo. Inoltre, mangiare poco e spesso ha l'effetto di attivare il metabolismo, cioè di aumentare la spesa energetica e dunque di facilitare la perdita di peso.

## Equilibrio tra i nutrienti

Nell'arco della giornata, distribuiti nei vari pasti, vanno assunti nella giusta misura tutti i principi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno.

- **Proteine.**

Sono la base di tutti i tessuti che formano il nostro corpo. I cibi che le contengono permettono all'organismo di costruire e rinnovare le cellule che lo compongono. Quando si è a dieta, l'organismo deve attingere alle sue riserve per trovare le calorie che gli mancano: è così che si perde peso. L'ideale è che attinga queste calorie tra i grassi. Una dieta che non apporta abbastanza proteine (contenute principalmente in carne, pesce, uova, latte, formaggi, legumi e, in misura minore, nei cereali) rischia di far sparire non i grassi, ma i muscoli. Non solo questo non è l'obiettivo sperato, ma una diminuzione della massa muscolare provoca una riduzione delle spese energetiche: al termine della dieta si ingrasserà molto più facilmente di prima. Inoltre, un insufficiente apporto di proteine può provocare affaticamento e problemi di salute (disturbi cardiaci, per esempio), per una carenza di aminoacidi essenziali, elementi vitali che il nostro organismo non può fabbricare e deve trovare nell'alimentazione. Un grammo di proteine fornisce 4 calorie.

- **Grassi.**

E' vero, i grassi (o lipidi) fanno facilmente ingrassare (forniscono 9 calorie per grammo) e, se in eccesso, aumentano il livello di colesterolo nel sangue e nuociono al sistema cardiovascolare. Non per questo devono essere eliminati totalmente, perché permettono l'assorbimento di diverse vitamine e contengono acidi grassi essenziali, che intervengono in numerosi processi biologici. Vanno perciò solo ridotti, facendo attenzione a mantenere nelle giuste dosi sia i saturi (principalmente contenuti in alimenti di origine animale) da consumare con moderazione, sia monoinsaturi (olio di oliva) e polinsaturi (olio di semi e pesce) che devono prevalere nella dieta.

- **Carboidrati.**

Abbiamo anche bisogno di carboidrati (o glucidi, o zuccheri): con questo termine si indicano sia gli zuccheri semplici, come quello da cucina, sia gli zuccheri complessi a base di amido e cellulosa, contenuti soprattutto nei cereali (riso, pasta, pane...). Tutti i carboidrati costituiscono una fonte di energia rapidamente utilizzabile. Gli zuccheri complessi insieme all'energia forniscono preziosi

elementi nutrizionali. Meglio limitare, invece, quelli semplici che non apportano alcun elemento nutritivo e dunque non eccedere nel consumo di dolci, marmellate, bibite. Oltre a essere molto calorici, attivano in breve tempo la sensazione di fame: niente di peggio per chi vuole stare a dieta. Anche la frutta, che contiene fruttosio, è un alimento zuccherino e dunque va consumata senza eccessi: 3 frutti al giorno sono più che sufficienti.

- **Vitamine, minerali e fibra.**

Una dieta equilibrata, ricca e variata permette anche di avere un sufficiente apporto di vitamine e minerali (essenziali per un buon metabolismo) e fibra (per un buon funzionamento dell'intestino), senza ricorrere a somministrazioni aggiuntive.

- **Riassumendo:**

una buona dieta - dimagrante o no - deve essere ben equilibrata. Questo significa che: - il 60-70% delle calorie deve essere fornito dai carboidrati;

- il 10-15% dalle proteine;
- il 15-30% dai grassi.

Anche in una dieta dimagrante, non va esclusa totalmente nessuna categoria di alimenti. Vanno solo diminuite le dosi. E' anche importante bere molto, circa un litro e mezzo-due litri di acqua al giorno.

## **Quanto è importante variare gli alimenti**

Una buona regola pratica per non sbagliare è quella di variare il più possibile gli alimenti. Le linee guida dell'Istituto Nazionale della Nutrizione insegnano che bisognerebbe attingere qualche cosa ogni giorno, o almeno nell'arco della settimana, da ognuna delle sette seguenti famiglie di alimenti: latte e derivati; carne, pesce, uova; legumi; cereali; grassi e oli; verdura e frutta ricca di vitamina A; frutta e verdura ricca di vitamina C (figura 2).

## **L'importanza dell'attività fisica**

Non ha a che vedere con ciò che si mangia, ma è importante per essere in forma e perdere peso.

Una giusta alimentazione deve essere abbinata a una buona e costante attività fisica: può sembrare banale, ma anche camminare un po' di più, salire le scale a piedi e un po' di pigrizia in meno possono già fare molto.

Uno sport, praticato con moderata intensità 2 o 3 volte la settimana (nuoto, marcia e bicicletta sono adatti a tutti), permette di smaltire i grassi di riserva delle cellule adipose. Bisogna evitare, invece, sforzi sporadici e molto intensi.