

Perdere peso: 10 miti da sfatare

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- 1. **Pane, pasta e riso fanno ingrassare**
 - 2. **Le diete di sole proteine fanno dimagrire**
 - 3. **Vietato consumare i carboidrati a cena**
 - 4. **Il miele fa ingrassare più dello zucchero**
 - 5. **Lo zucchero di canna è meno calorico dello zucchero bianco**
 - 6. **Le patate sono un contorno**
 - 7. **L'olio di semi è più leggero dell'olio di oliva**
 - 8. **I cibi light aiutano a dimagrire**
 - 9. **Gli alimenti integrali fanno dimagrire**
 - 10. **La frutta fa ingrassare**
- [Leggi anche](#)

Numerosi sono i miti che interessano il campo dell'alimentazione e in particolare della perdita di peso e numerose sono le informazioni pubblicate ogni giorno a riguardo. Alcune di queste sono vere e scientificamente provate, molte altre purtroppo no, sono frutto di "interpretazioni" spesso veicolate dai media che finiscono per confondere chi non conosce a pieno la materia e a diffondere abitudini errate. Vediamo i miti più diffusi che è bene sfatare.

1. Pane, pasta e riso fanno ingrassare

I **carboidrati** non sono responsabili dell'aumento di peso. Ovviamente, non può essere considerato irrilevante il loro contenuto calorico, 4 kcal per grammo, ma da qui a dire che sono la causa principale dell'aumento di peso è eccessivo, quindi concetto da sfatare.

- I carboidrati devono costituire circa il 60% del nostro fabbisogno giornaliero di energia, necessaria per affrontare al meglio la giornata; il rimanente 40% deve provenire da grassi e proteine, in questo modo si ottiene una **equilibrata alimentazione** e non si "affatica" il sistema digestivo.

2. Le diete di sole proteine fanno dimagrire

Alcune diete fai da te, e non solo, prevedono un'eccessiva quantità di cibi che contengono proteine animali, diete iperproteiche, altre prevedono addirittura solo questi alimenti. Le diete iperproteiche spesso fanno perdere chili in poco tempo, ma nella maggioranza dei casi, tornando alla normale alimentazione, i chili perduti si riprendono con gli interessi. Oltre a ciò una dieta sbilanciata di sole proteine

animali porta con sé un'eccessiva quantità di grassi, infatti, anche se si eliminano quelli visibili rimangono quelli invisibili contenuti naturalmente nella carne o nelle uova e formaggi di latte intero. Da non sottovalutare il fatto che eccessive quantità di proteine e grassi portano spesso: difficoltà digestive, stanchezza, possibili mal di testa, alitosi, affaticamento epatico e renale. Si tratta di effetti collaterali importanti che a lungo andare, possono generare problemi per la salute.

La migliore dieta dimagrante è sempre quella prescritta da un medico specialista, deve essere personalizzata e tendere a far guadagnare salute, non solo "bellezza" in tempo per la prova bichini.

3. Vietato consumare i carboidrati a cena

La cena, come il pranzo deve essere un pasto bilanciato. In generale, è preferibile consumare un primo piatto a base di pasta o riso a **pranzo** per avere un buon carico energetico nel pomeriggio. E' certamente importante che la cena sia "**più leggera**" del pranzo e non vada oltre il 25/30% delle calorie dell'intera giornata. Ciò non vuol dire escludere una porzione di carboidrati anche a cena, preferibilmente sotto forma di pane o patate da accompagnare ad un secondo piatto con abbondante verdura.

4. Il miele fa ingrassare più dello zucchero

Il miele in realtà ha meno calorie dello zucchero 304 kcal per 100 grammi contro le 392 dello zucchero e contiene inoltre sali minerali utili all'organismo. Inoltre, possedendo un potere dolcificante leggermente superiore, gli alimenti o le bevande con miele possono risultare più dolci al palato, quindi può essere consumato in quantità inferiore rispetto allo zucchero. Resta il fatto che è buona norma utilizzare con moderazione entrambi.

5. Lo zucchero di canna è meno calorico dello zucchero bianco

In molti preferiscono lo zucchero di canna perché ritenuto "dietetico" o addirittura ricco di vitamine e minerali, altri lo ritengono più "naturale" ma questo non corrisponde al vero.

In realtà la differenza calorica è davvero minima: 3,60 kcal per grammo quello di canna contro le 3,90 per il saccarosio, quello bianco tradizionale. Dal punto di vista nutritivo la differenza è trascurabile, entrambi sono zuccheri semplici e i nutrizionisti li propongono come alternativi e per praticità considerano tutti gli zuccheri 4 kcal per grammo. Va anche detto che entrambi sono estratti con processi chimici, pertanto sono da considerarsi alimenti di produzione industriale. Ciò che conta, in fondo, non è il tipo di zucchero in sé, ma il suo abuso.

6. Le patate sono un contorno

Il fatto di non conoscere a quale categoria appartengono determinati alimenti, ci trae in inganno spesso e volentieri ed è la causa di molti errori comuni sulle nostre tavole. Le patate, molto amate e consumate da grandi e piccoli non fanno assolutamente parte della categoria verdura. La patata è un tubero che contiene il 18% di carboidrati complessi come quelli dei cereali. Quindi, non si pensi che non apporti calorie come accade per le verdure in genere. Le patate devono essere considerate come un sostituto di pane o pasta, 100 g di patate (pesate crude) possono sostituire circa 35 g di pane o 25 g di pasta (pesata cruda) debbono quindi fare parte del pasto insieme a carne, pesce e verdura.

7. L'olio di semi è più leggero dell'olio di oliva

Innanzitutto è bene stabilire che "leggero" non vuole sempre significare più digeribile o meno calorico, la leggerezza percepita è solo una questione di sapore e varia con il gusto di ognuno. L'olio di semi risulta di consistenza più fluida, ma questo non ci deve trarre in inganno, portandoci a considerarlo "leggero" quindi meno calorico del più denso olio extravergine di oliva. L'olio di semi vari o monoseme come quello di girasole, arachide o soia, apporta 9 kcal per grammo di **grasso** esattamente come tutti gli altri tipi di olio, extravergine compreso. Per alcuni l'olio di semi è più adatto per friggere e, anche in questo caso, alcuni pensano ad un fritto più "leggero" ma la digeribilità dell'alimento fritto dipende da come è usato l'olio in particolare se non si è superato il punto di fumo e ovviamente dalla quantità di grassi che rimangono attaccati all'alimento. Il punto di fumo avviene quando a causa della temperatura elevata il grasso inizia a decomporsi. Anche se non tutti i ricercatori sono d'accordo si può sostenere che l'olio extra vergine abbia mediamente il punto di fumo a 200 °C contro i 220 °C di quello di arachide. Gli chef stellati sostengono che un fritto perfetto possa avvenire tra i 150 e i 170 °C, va da sé che si possa friggere bene sia con l'olio extravergine di oliva sia con molti oli monoseme e che anche in questo caso sia solo il gusto ad essere più o meno leggero, anche se l'olio extra vergine di oliva italiano è sempre più consigliabile per friggere, cucinare e soprattutto a crudo per condire.

8. I cibi light aiutano a dimagrire

Partiamo dalle basi: quando un cibo può essere definito “light”? Solitamente quando viene privato di una parte di zuccheri o di grassi. Più difficile è comprendere quanto sia “light”, cioè di quanto può essere stato ridotto il quantitativo di grassi e/o quello degli zuccheri, per valutare se l’apporto calorico può essere significativo per ridurre le calorie complessive della giornata anche in caso di dieta dimagrante ipocalorica. L’unico metodo per capire quale nutriente è stato ridotto è quello di leggere l’etichetta nutrizionale, confrontandola con l’alimento tradizionale, a questo scopo può aiutare **questa tabella**. Leggendo l’apporto calorico di grassi e carboidrati e la loro somma si potrà stabilire se per noi è light oppure no. Oltre a ciò è bene sapere che l’apporto calorico di un alimento deve essere proporzionato al contenuto di nutrienti, come accade con i **formaggi** freschi e quelli stagionati; per esempio: per assumere 300 mg di calcio che corrisponde a circa un terzo del fabbisogno giornaliero di questo prezioso minerale essenziale, il Grana Padano apporta meno calorie degli altri formaggi stagionati o freschi che siano.

9. Gli alimenti integrali fanno dimagrire

I prodotti integrali hanno circa le stesse calorie di quelli raffinati, non si può quindi pensare di mangiarne quantità molto superiori senza aumentare l’introito di energia, anche se è certamente una buona abitudine sostituire pane e pasta di cereali raffinati con i corrispettivi integrali ricchi di fibre. La **fibra** alimentare è un non nutriente che non apporta calorie ma svolge importanti funzioni per l’organismo non solo perché favorisce la motilità intestinale e aiuta a superare la stipsi, ma anche perché migliora il metabolismo dei grassi, rallenta l’assorbimento dei carboidrati, riduce il rischio di malattie come la diverticolosi o le emorroidi e secondo alcuni studi potrebbe avere un effetto di prevenzione dei tumori intestinali. Nelle diete dimagranti gli alimenti ricchi di fibre danno anche il vantaggio d’aumentare il senso di sazietà.

10. La frutta fa ingrassare

Ovviamente tutti gli alimenti apportano energia tranne l’acqua. La frutta è ricca di fruttosio, uno zucchero semplice che apporta come gli altri glucidi 4 kcal per grammo, prontamente disponibile a trasformarsi in energia. Il fruttosio è presente in quantità più o meno elevate a seconda del frutto in questione: 100 g di mela valgono circa 45 kcal, 100 g di fichi o uva circa 80. Chi non vuole perdere peso o chi vuole dimagrire non dovrebbe risparmiare calorie riducendo o eliminando la frutta per molte ragioni. Anzitutto la frutta è la maggiore fonte di vitamine e sali minerali che provengono dal regno vegetale, alcuni dei quali essenziali, cioè quelli che si possono assumere solo dal cibo perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli, apporta quantità elevate di antiossidanti come la **vitamina C** di cui sono particolarmente ricchi i kiwi, le fragole e gli agrumi, il betacarotene presente in tutti i frutti a pasta giallo-arancione e le antocianine presenti nei frutti blu-viola come mirtillo, prugne, ecc.. Le linee guida della OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomandano di mangiare 3 porzioni di frutta al giorno perché una tale quantità copre solo una piccola percentuale delle calorie totali anche in caso di dieta ipocalorica e non induce in nessun modo a sovrappeso o obesità anzi, aiuta a ridurre il fenomeno.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}