


# La **dieta low carb** è utile per dimagrire?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

## Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by Usercentrics

la metà dell'energia quotidiana (45-60%) dovrebbe provenire dai carboidrati. Per di più, il dimagrimento che si raggiunge con la rigida dieta low carb è **fittizio** perché, nel lungo periodo, tutti **i chili persi si riprendono con gli interessi**. Pertanto, la convinzione che la dieta low carb sia utile per ottenere un dimagrimento vero e duraturo è **del tutto priva di fondamenta scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Dimagrimento fittizio e quello vero

Per dimagrire davvero occorre **diminuire la massa grassa**. Una dieta troppo povera di calorie e sbilanciata in nutrienti (pochi carboidrati, **troppe proteine**, o, al contrario, una quota proteica insufficiente, etc.) causa delle **importanti perdite di massa**

**magra** che, a loro volta, diminuiscono l'attività del **metabolismo**. Ogni kg di massa magra perso fa bruciare circa 40 calorie, quindi più la dieta sarà sbilanciata e più velocemente si perderà peso perché i **muscoli pesano più del grasso**. Se si perdono 5 kg di peso in massa magra, **il grasso resta** e il **metabolismo si riduce** di circa 200 kcal. Anche se la bilancia potrà inizialmente regalare molta soddisfazione, ritornando a mangiare normalmente si aumenterà di peso perché il metabolismo, nel frattempo, è diminuito e non riesce più a bruciare tutto quello che mangiavamo prima: si tratta dell' **effetto yo-yo**.

- **Grasso o acqua?**

La rapida perdita di peso ottenuta con la dieta low carb è **davvero ingannevole** perché, in realtà, i primi chili che si perdono (tre o quattro) non sono di grasso ma **di acqua**! Riducendo i carboidrati l'organismo inizierà a consumare **il glicogeno**, una molecola composta da glucosio paragonabile ai carboidrati (in forma di amido) della pasta o del pane. Il glicogeno è una riserva di energia



[Consenso](#)

[Dettagli](#)

[Informazioni sui cookie](#)

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

# Leggi anche



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

### Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

