

La dieta low carb è utile per dimagrire?

INDICE

La verità scientifica:

Leggi anche

La dieta “low carb” viene spesso consigliata da vari influencer e personaggi dello spettacolo. Si tratta di una dieta utilizzata sempre più frequentemente da chi vuole **dimagrire**, un regime alimentare caratterizzato da un basso contenuto di **carboidrati** (zuccheri) per ottenere una drastica riduzione delle calorie. Secondo i principi della dieta low carb bisogna ridurre in modo **molto severo** il consumo di pane, pasta, **pizza**, riso, frutta, etc. perché, in questo modo, il corpo comincia a bruciare i **grassi** e si ottiene la **perdita di peso**. I carboidrati rappresentano la **principale fonte energetica** del nostro organismo e sono il “**carburante**” della maggior parte dei nostri organi vitali, come cervello, cuore e muscoli. Le linee guida della **SINU** (Società Italiana di Nutrizione Umana) parlano chiaro: circa 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 immagazzinata nel fegato, nei muscoli e in altri tessuti: ogni grammo di questa molecola accumula da tre a quattro volte il suo peso in acqua e pertanto, in assenza di sufficienti quantità di carboidrati, il glicogeno si riduce liberando l’acqua. Non appena si inizia a utilizzare il glicogeno si perde peso perché ogni grammo in meno di tale molecola corrisponde a **3 gr di acqua persi, mentre il grasso resta**.

• Carboidrati e benessere mentale

Gli zuccheri sono la principale fonte di energia utilizzata dal **cervello**. Un calo di zuccheri nel sangue conseguente a una dieta povera di carboidrati induce **sonnolenza** e **minore reattività**. Inoltre, gli zuccheri stimolano la sintesi della **serotonina**, il neurotrasmettitore della serenità e della tranquillità (chiamato anche **ormone della felicità**). Dunque se si riducono drasticamente i carboidrati nella dieta le nostre performance mentali diminuiranno, si avrà **un calo dell’umore** e, di conseguenza, meno benessere.

Ricorda:

Per dimagrire in modo corretto e bruciare i [grassi in eccesso](#) non bisogna privarsi di alcun nutriente, si deve mangiare tutto, ma nelle giuste quantità e con le [corrette frequenze settimanali](#). Scarica questa [App gratuita](#) per ricevere menu equilibrati e personalizzati in base alle tue calorie giornaliere: per te tante gustose ricette light, consigli per dimagrire e un piano di attività fisica pensato ad hoc.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Carolina Poli

Dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana

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.