

Come accelerare il metabolismo e tornare a dimagrire



INDICE

- [Perché non riesco a dimagrire?](#)
- [Come funziona il metabolismo e cos'è il metabolismo basale?](#)
- [Cosa può influenzare la funzione del metabolismo e quali sono le cause del metabolismo lento?](#)
- [Come accelerare il metabolismo: dieci consigli utili](#)
- [È possibile dimagrire solo mettendosi a dieta?](#)

Perché non riesco a dimagrire?

A volte, nonostante una dieta equilibrata e uno stile di vita sano, [dimagrire risulta difficile](#). Il corpo può sembrare "bloccato", creando una sorta di **stallo del peso** e rendendo più complicata la perdita anche di pochi chili. Tra i fattori che possono influire c'è il metabolismo, che svolge un ruolo importante nel **dispendio energetico**, ma che a volte può essere poco efficiente. Però, non esistono **pillole, integratori o diete miracolose** capaci di accelerare il **metabolismo lento** in modo efficace e duraturo. Per favorire il controllo del peso è fondamentale adottare abitudini sane: seguire un'alimentazione [varia e equilibrata](#), praticare regolarmente [attività fisica](#) e mantenere uno stile di vita corretto.

Come funziona il metabolismo e cos'è il metabolismo basale?

Per **metabolismo** si intende **l'insieme di tutte le reazioni chimiche e biochimiche dell'organismo per trasformare il cibo che assumiamo nell'energia necessaria alle nostre cellule, un processo** indispensabile per mantenerci in vita e far funzionare correttamente tutto il nostro corpo.

Una delle principali componenti del metabolismo è il **metabolismo basale**, che rappresenta la quota maggiore (circa il 60-75%) del dispendio energetico quotidiano.

Ma che cos'è il metabolismo basale?

Il **metabolismo basale** è la quantità minima di energia necessaria per mantenere attive le funzioni vitali dell'organismo quando si trova a riposo, a digiuno e in condizioni ambientali ottimali. Comprende l'energia richiesta per respirazione, circolazione, attività degli organi vitali, mantenimento della temperatura corporea e funzioni cellulari. I principali fattori fisiologici che condizionano il metabolismo basale sono:

- **Sesso:** nelle donne il **metabolismo basale** è generalmente più ridotto che negli uomini;
- **Età:** il metabolismo basale si riduce progressivamente con il passare degli anni a causa la **diminuzione della massa muscolare**;
- **Peso e Altezza:** una maggiore superficie corporea aumenta il **dispendio metabolico** e il **fabbisogno energetico** per mantenere i processi vitali e la temperatura di una maggiore quantità di tessuti;
- **Massa magra vs massa grassa:** i muscoli consumano più energia del tessuto adiposo anche quando il corpo è a riposo, contribuendo così ad **aumentare il metabolismo basale**.

Il **dispendio energetico totale (o fabbisogno energetico totale)** è la quantità di energia necessaria ogni giorno per mantenere il peso corporeo stabile. È costituito da tre componenti principali: **metabolismo basale**, **energia spesa** per l'**attività fisica** e **termogenesi indotta dalla dieta**, cioè l'energia utilizzata per la **digestione** e metabolizzazione degli alimenti.

Per questo, quando si parla di accelerare il **metabolismo**, ci si riferisce in realtà all'aumento del **dispendio energetico totale**, favorito soprattutto dall'attività fisica, dal mantenimento della massa muscolare e da uno stile di vita sano, che costituiscono i veri **attivatori del metabolismo**.

Cosa può influenzare la funzione del metabolismo e quali sono le cause del metabolismo lento?

Lo chiediamo alla **Dott.ssa Michela Barrichella**, medico specializzato in scienza dell'alimentazione.

*“Diverse condizioni possono influenzare il metabolismo rendendolo più o meno efficiente. I fattori che aumentano il metabolismo sono: **una maggiore massa muscolare**, il muscolo consuma più energia anche a riposo. Febbre, gravidanza, allattamento ed esposizione al freddo aumentano il fabbisogno energetico. La digestione delle proteine richiede più energia rispetto a carboidrati e grassi.*

*Invece le cause che diminuiscono il metabolismo sono soprattutto la **sedentarietà** che riduce muscoli e consumo energetico. Le **diete molto ipocaloriche** o il digiuno prolungato o lo scarso apporto proteico possono indurre un dimagrimento importante che spesso favorisce la perdita di muscolo. Alcune malattie possono influenzare il metabolismo o rendere più difficile il controllo del peso. Tra queste l'**ipotiroidismo**, la **resistenza all'insulina**, il **diabete di tipo 2** e **squilibri ormonali**. Anche alcuni **farmaci**, come beta-bloccanti e corticosteroidi, possono favorire una riduzione del dispendio energetico e un aumento di peso.”*

Però, la ragione per cui a volte **non si riesce a dimagrire** e i motivi dell'aumento di peso sono principalmente legati al **bilancio energetico** positivo, cioè introdurre più calorie di quanto se ne consuma. Utilizza gratuitamente questa **APP** per sapere **quante calorie dovresti consumare al giorno** rispetto al tuo **BMI** e l'attività fisica che svolgi.

Come accelerare il metabolismo: dieci consigli utili

1. Evita di digiunare.

Una restrizione calorica eccessiva è controproducente perché induce l'organismo a ridurre il dispendio energetico come meccanismo di difesa. Di fatto, il digiuno rallenta il metabolismo e il corpo tende a utilizzare meglio l'energia introdotta con gli alimenti, rendendo più difficile mantenere o perdere peso a parità di calorie introdotte.

2. Mangia lentamente.

Masticare bene facilita la **digestione**, migliora il senso di sazietà e riduce il rischio di **gonfiore** dovuto all'aria ingerita. È consigliabile consumare i pasti con calma, impiegando almeno 20 minuti e masticando accuratamente ogni boccone.

3. Mangia poco ma spesso.

Evitare intervalli troppo lunghi tra i pasti aiuta a controllare la fame, a **mantenere attivo il metabolismo** e un buon equilibrio energetico. **Due spuntini** al giorno possono essere utili: scegli verdure crude, un piccolo quantitativo di frutta secca o mezza porzione di **pera e qualche scaglia** di Grana Padano DOP.

4. Consuma adeguate quantità di buone proteine

I muscoli che sostengono il metabolismo basale sono ricchi di proteine. Per un adulto il fabbisogno è generalmente compreso in 0,8 g per kg di peso corporeo, più proteine del necessario invece non aiutano ad aumentare i muscoli. Buone fonti sono **pesce**, carne,

[uova](#), [legumi](#) e formaggi come il Grana Padano DOP, ricco di proteine ad alto valore biologico con i 3 [aminoacidi](#) ramificati essenziali che riparano le fibre muscolari logorate dal movimento.

5. **Bevi acqua a sufficienza.**

Una buona [idratazione](#) favorisce il metabolismo e il normale funzionamento dell'organismo. Si raccomanda di bere circa 2 litri d'acqua al giorno o anche tisane, infusi, te senza zucchero, integrando con frutta e verdura.

6. **Preferisci carboidrati complessi e ricchi di fibre.**

Cereali integrali, pane, pasta, orzo e farro favoriscono un rilascio graduale dell'energia e aiutano il metabolismo. È invece opportuno limitare gli [zuccheri](#) semplici, soprattutto la sera, perché un consumo eccessivo può favorire l'accumulo di grasso corporeo.

7. **Fai una colazione equilibrata.**

Iniziare la giornata con una colazione completa, contenente carboidrati integrali, una fonte di proteine e frutta fresca, aiuta a sostenere il metabolismo e a distribuire meglio l'energia durante la giornata, così da controllare meglio la fame nei pasti successivi. Saltare abitualmente la colazione, invece, può favorire un maggiore consumo di calorie nelle ore successive.

8. **Consuma alimenti ricchi di iodio.**

Pesce e crostacei apportano [iodio](#), minerale essenziale per la normale funzione della tiroide. [Caffè](#), [cioccolato](#) e [peperoncino](#) possono aumentare solo lievemente il dispendio energetico e vanno consumati con moderazione.

9. **Aumenta la massa muscolare.**

Aumentare la massa muscolare è uno dei modi più efficaci per accelerare il metabolismo: i muscoli aumentano con l'attività fisica [aerobica](#) e soprattutto [anaerobica](#), per questo la OMS consiglia di praticare almeno **150 minuti** di attività fisica alla settimana, **ottimali 300**, combinando attività aerobica a esercizi di rinforzo muscolare. Per la tua attività fisica settimanale, [qui trovi](#) come fare esercizi con differenti livelli d'intensità.

10. **Controlla le porzioni degli alimenti e il tuo peso corporeo.**

Anche gli alimenti salutari possono favorire l'aumento di peso se consumati in quantità eccessive. Imparare a riconoscere [porzioni adeguate](#) aiuta a mantenere l'equilibrio energetico senza rinunciare ai propri cibi preferiti. Per monitorare il peso corporeo aiutati con la compilazione di un diario settimanale.

È possibile dimagrire solo mettendosi a dieta?

Lo chiediamo alla **Dott.ssa Michela Barichella**, medico specializzato in scienza dell'alimentazione.

"Certo, con una dieta ipocalorica si perde peso, ma dimagrire bene significa perdere soprattutto massa grassa. Le diete molto restrittive o fai da te favoriscono anche la perdita di massa muscolare, con una conseguente riduzione del metabolismo. Per questo è importante associare sempre una dieta equilibrata a una regolare attività fisica, in particolare esercizi di rinforzo muscolare, così da preservare la massa magra e mantenere più facilmente il peso raggiunto."

Mantenere un **metabolismo efficiente** richiede una [dieta equilibrata](#) e un esercizio fisico costante e adatto alle condizioni di ciascuno. Per aiutarti a conoscere la dieta adatta a te, **i nostri esperti hanno preparato dei programmi ai quali ti puoi iscrivere gratuitamente** e che ti consentiranno di fare le scelte giuste, sia che tu voglia restare in forma sia che tu voglia controllare il tuo peso.

I programmi [Calorie&Menu](#) anche in versione [light](#), [vegetariana](#), [menopausa](#) e [anti-age](#) propongono 4 menu settimanali con 5 pasti al giorno e programmi di attività fisica adattabili ad ogni esigenza.

In caso di obesità o se soffri di malattie del metabolismo o cardiovascolari, è consigliabile rivolgersi al proprio medico e programmare un percorso specifico per le proprie condizioni di salute.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Michela Barichella.

Medico Dietologo Direttore UOS Nutrizione Clinica ASST G: Pini CTO Milano, Prof. A.C. dell'Università degli Studi di Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

1. Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), **LARN – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana**, V revisione, 2024.
 2. Sun, J., et al. **The effect of dietary carbohydrate and calorie restriction on weight and metabolic health in overweight/obese individuals: a multi-center randomized controlled trial**. *BMC Medicine*, 2023.
 3. Martínez-Gómez MG, Roberts BM, **Metabolic adaptations to weight loss: a brief review**, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(10):2970–2981, 2022
 4. Kelly KP, et al. **Eating breakfast and avoiding late-evening snacking sustains lipid oxidation**. *PLoS Biol.* 2020
 5. Martin, A., et al. **Tissue losses and metabolic adaptations both contribute to the reduction in resting metabolic rate following weight loss**. *Int J Obes* 2022.
 6. Guarneiri, L., et al. **Effects of Varying Protein Amounts and Types on Diet-Induced Thermogenesis: A Systematic Review and Meta-Analysis**. *Advances in Nutrition*, 2024.
 7. **Recent Perspectives on the Role of Dietary Protein in Physically Active Individuals: Commentary**. 2023.
 8. Witard OC, et al. Protein Nutrition for Endurance Athletes: A Metabolic Focus on Promoting Recovery and Training Adaptation. *Sports Med.* 2025
 9. Davy, B. M., et al. **Water intake, hydration, and weight management: the glass is half-full!** *Physiology & Behavior*, 2025
 10. Martin A et al. **Tissue losses and metabolic adaptations both contribute to the reduction in resting metabolic rate following weight loss**. *International Journal of Obesity*. 2021
 11. WHO, **Global recommendations on physical activity for health**, aggiornamento 2020. www.who.int
-

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.