

# Come dimagrire? Per perdere peso bisogna mettersi in riga



## INDICE

- **Desidero perdere peso. Ma non so come dimagrire**
- **Primo passo: non perdere peso velocemente (bensì ragionevolmente)**
- **Per perdere peso è necessario valutare la propria situazione**

- **Fissa obiettivi per dimagrire realistici**
- **Crea uno stile di vita personale per perdere peso**
- **Dieta dopo le feste: ecco cosa fare per avere un anno nuovo senza pancia**

## Desidero perdere peso. Ma non so come dimagrire

Dimagrire. Lo si desidera in diversi momenti dell'anno: prima di eventi importanti, al rientro dalle vacanze o dopo le abbuffate natalizie. Tuttavia, poche persone riescono a dimagrire e mantenere il peso nel tempo, anche quando si ha l'aiuto di professionisti nutrizionisti o personal trainer. Infatti, anche con le migliori intenzioni e metodi, cambiare le abitudini di vita è complicato. Anche se si desidera tanto perdere peso, l'abitudine di mangiare più di quanto si consumi ([bilancio energetico](#)), bere alcolici, oziare invece che fare attività fisica, è più "comodo e piacevole" che adottare sane abitudini per migliorare aspetto e salute.

Chi inizia un **percorso di dimagrimento** spesso smette dopo pochi giorni o settimane: impegni di lavoro, casa e bambini, costo della palestra, ma spesso la realtà è invece la mancanza di motivazione data dalla scarsa consapevolezza di quanto danneggino la salute il sovrappeso e l'obesità.

Infatti, si comincia con 2-3 chili, poi si continua e nel giro di 2-3 anni ci si ritrova sovrappeso o obesi uno stato in cui aumenta il rischio di contrarre: diabete, malattie cardiovascolari, tumori.

Anche con questa consapevolezza molti pensano che dimagrire si possa rimandare e altri, per perdere peso velocemente, iniziano diete "fai da te" trovate su internet che promettono di [dimagrire 7 chili](#) in 7 giorni, oppure adottano nuovi farmaci di moda ma specifici per malati di diabete, oltre a terapie come il [digiuno terapeutico](#) o la [terapia chetogenica](#), ma in modo improprio e senza i necessari controlli, come se fossero diete semplici e senza rischio alcuno.

**Ricorda:** con una “dieta fai da te” si può anche perdere peso, ma quasi sempre si perdono molta massa magra e muscoli, si riduce la capacità metabolica per poi tornare sempre al peso iniziale e spesso con gli interessi, in una spirale chiamata effetto yo-yo. Quindi, **cosa fare per dimagrire?**

## Primo passo: non perdere peso velocemente (bensì ragionevolmente)

Il primo passo è decidere di voler concretamente cambiare il proprio peso seguiti da un dietologo. Raggiungere e mantenere un peso salutare richiede un cambiamento dello stile di vita e quotidiana costanza, difficile all'inizio, ma via via più facile fino a diventare piacevole e gratificante perché supportato da un benessere generale. Però, prendere un impegno con sé stessi può non bastare, pertanto:

- se decidi di fare sport fallo con amici;
- condividi la dieta salutare con i famigliari, l'alimentazione equilibrata fa bene a tutti;
- monitora la tua alimentazione e la tua attività fisica, compreso alcuni sgarri, annota tutto su un diario dove su ogni pagina ritroverai il tuo obiettivo dichiarato e lo vedrai diventare concreto.

## Per perdere peso è necessario valutare la propria situazione

La bilancia può essere un indicatore utile per monitorare le variazioni di peso, ma il peso da solo non è sufficiente a valutare la condizione fisica. Calcola il tuo indice di massa corporea, BMI (Body Mass Index) e la percentuale di massa grassa ([qui](#) lo puoi fare in pochi clic) e verifica il tuo stato:

**normopeso, sovrappeso o obesità.**

Se il tuo indice è elevato cioè da **28 a oltre 30 kg/mq** devi rivolgerti a un medico dietologo.

**Ricorda:** il peso ideale è spesso un miraggio e ottenere un peso ragionevole è già un ottimo successo, es.:

- se a 20 anni eravate magri: 50 kg per una donna, 75 kg uomo, e oggi avete 10-15 chili in più, probabilmente un peso **ragionevole da raggiungere in 12 mesi è diminuire del 10% il peso attuale.**

## Fissa obiettivi per dimagrire realistici

Gli obiettivi di dimagrimento devono essere realistici e misurabili per poter essere raggiunti e mantenuti. Ad esempio, chi conduce una vita sedentaria non dovrebbe porsi l'obiettivo di allenarsi intensamente ogni giorno, cominciando ad esempio a **camminare per dimagrire**. Si potrebbe iniziare con:

- 30 minuti di attività **fisica moderata** per 3 giorni alla settimana: **camminare, pedalare** e **nuotare sono ottimi esercizi per dimagrire**, passando gradualmente a 4 e successivamente 5 giorni di esercizio alla settimana.

Se mangi in modo disordinato un primo traguardo concreto potrebbe essere quello di fare ordine nella tua alimentazione quotidiana:

- fai **5 pasti** al giorno,
- mangia ogni giorno **frutta e verdura**,
- smetti di consumare piatti pronti, cibo ultra-processato e bevande zuccherate,
- limita la carne e **mangia pesce**

Passare da un'alimentazione scorretta ad una equilibrata spesso fa perdere peso, perché **l'alimentazione equilibrata** in macro e micronutrienti migliora il metabolismo.

# Crea uno stile di vita personale per perdere peso

Ognuno di noi ha necessità, tempi e possibilità differenti, ma può in ogni caso raggiungere e mantenere un buon livello di benessere:

- credi di non avere il tempo per fare [attività fisica](#) 1 ora al giorno? Basta sostituirla con l'ora che passi davanti alla TV, oppure fare esercizio per 20 minuti e fare le pulizie di casa o giardinaggio, fare le scale invece di prendere l'ascensore, scendere dai mezzi una fermata prima, etc.. Anche questa è attività fisica.
- Credi di non avere il tempo di cucinare o fare [colazione](#)? Bastano 10 minuti al mattino e piatti sani; li puoi cucinare la sera per il giorno dopo, puoi preparare insalate di tonno, pollo, formaggio, uova, da portare al lavoro invece che andare al bar, puoi anche evitare [l'happy hour](#) e risparmiare almeno 500/600 calorie (kcal) ogni volta.

Per trovare la tua strada e perseguirla con costanza, può aiutarti un programma del tutto gratuito [“Calorie&Menu della salute”](#) che ti offre menu personalizzati per le tue calorie e un programma di attività fisica progressivo.

## Dieta dopo le feste: ecco cosa fare per avere un anno nuovo senza pancia

Se la pancia c'è devi smaltirla ed è necessaria una dieta dopo le feste natalizie, oltre ad utili esercizi per dimagrire. Per farlo, come scritto prima, un buon metodo per perdere peso è costituito da 2 semplici mosse:

- introdurre **300 kcal in meno con gli alimenti** ([qui](#) puoi calcolare le calorie che dovreesti consumare in una giornata). Non togliere pane, pasta, dolci o condimenti, ma un po' di tutto senza eliminare frutta, verdura, pesce, [latte](#) e derivati.
- Consumare **300 kcal in più** al giorno con l'attività fisica ([qui](#) puoi calcolare quante calorie si consumano con vari esercizi per dimagrire e restare in forma).

Per mantenere il peso raggiunto devi consumare tanto quanto mangi e mantenere un buon sistema cardiovascolare e muscoloscheletrico; per l'alimentazione puoi seguire una delle diete che trovi nelle nostre [App](#), devi poi fare [attività fisica](#) per **150 minuti** a settimana, ottimali **300**, ovviamente dovreesti anche smettere di [fumare](#) e non bere [alcolici](#).

### CONSULENZA 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

### 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.