

# Saltare i pasti è un buon metodo 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](#)

poco perché il metabolismo si adatta alle ristrettezze caloriche cui è stato sottoposto e riduce la sua attività, cosicché anche assumendo solo 1000 calorie al giorno si perderà **pochissimo grasso** e si avrà **molta fame**. Pertanto, la convinzione che saltare i pasti sia un metodo efficace per dimagrire è **completamente priva di fondamenta scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Carenza di calorie e nutrienti

Quando non consumiamo un pasto il nostro corpo reagisce manifestando un **fisiologico calo di glucosio** (zucchero nel sangue), che si porta dietro **due “effetti collaterali”** ben distinti: da un lato abbiamo un **irrefrenabile desiderio di cibo**, in particolare

di **carboidrati**, proprio per riportare gli zuccheri a livelli normali; dall'altro l'abitudine di saltare i pasti, nel lungo periodo, ci fa **perdere la massa magra** (i muscoli) provocando anche un **rallentamento del metabolismo**.

- **Mangiare per dimagrire**

Al contrario, se consumiamo ogni giorno le giuste calorie in tre pasti principali ( **colazione** , **pranzo** e **cena** ) e **due spuntini**, i livelli di glucosio si stabilizzano e si è più propensi a seguire un'alimentazione sana e adatta alla perdita di peso. Per dimagrire occorre rispettare il proprio **bilancio energetico**, cioè non introdurre più calorie di quelle che effettivamente si consumano, e seguire una **dieta ipocalorica** composta da **5-6 piccoli pasti** giornalieri, preferendo alimenti con un ridotto tenore in **grassi** e **zuccheri aggiunti** e con la giusta quantità di **proteine**. Un alimento ricco di **proteine ad alto valore biologico** è il Grana Padano DOP, che contiene anche la **leucina**, un aminoacido che favorisce il senso di sazietà e aiuta a perdere peso.



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**

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.