

La **dieta lampo** fa bene alla salute?

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

I pericoli della dieta lampo

Lascia perdere le diete lampo, fai una dieta sana

Qual è la dieta migliore

Leggi anche

L'industria delle diete ne propone di ogni tipo; con pochissime calorie simile a digiuni, molte vietano i carboidrati, altre propongono di mangiare un solo cibo per tutta la giornata (come yogurt, patate bollite o formaggi), altre ancora si basano sul consumo di brodi di verdure e un solo pasto al giorno. Ma queste diete funzionano davvero? E soprattutto, possono fare male?

I pericoli della **dieta lampo**

Cosa diminuisce di peso con una dieta lampo/restrittiva?

Il corpo è costituito principalmente da acqua, massa magra (**muscolare**) e massa grassa. Dimagrendo in una o due settimane, i chili persi sono principalmente acqua e massa magra. Quando si vuole dimagrire, perdere peso, l'obiettivo è eliminare la massa grassa in eccesso (qui puoi scoprire **come calcolare la massa grassa** presente nel tuo corpo), cioè quella parte del corpo che se in eccesso peggiora la nostra salute, come per esempio il **grasso addominale** che aumenta il rischio cardiovascolare e non solo. Per ridurre il grasso corporeo invece occorre il giusto tempo.

Dopo una dieta lampo o una dieta restrittiva, i chili d'acqua si riprendono quasi subito, ma non la massa magra persa, che di fatto è un deperimento del corpo, in quanto il muscolo è un elemento protettivo per la nostra salute e va preservato o incrementato quando si vuole perdere peso. Perdere massa magra inoltre può influenzare il metabolismo rendendolo meno efficiente, così quando si riprende a mangiare normalmente, in poco tempo si recupera il peso perso e con gli interessi, effetto yo-yo.

Lascia perdere le diete lampo, **fai una dieta sana**

Una dieta sana dovrebbe sostenere la salute e non metterla a rischio, la chiave è **l'alimentazione equilibrata**, la pianificazione e la moderazione. Evita digiuni o diete estreme, piuttosto concentrati nel trovare il tuo equilibrio tra sana alimentazione e scelte alimentari consapevoli, alcuni consigli per iniziare;

- **Mangia con varietà ed equilibrato**; non vanno mai esclusi **frutta** e **verdure** fresche, **cereali integrali**, **proteine** magre e fonti di **grassi** sani.

- **Controlla le dimensioni delle porzioni per evitare l'eccesso di calorie;** mangiare porzioni moderate può aiutare a mantenere il peso corporeo e prevenire l'obesità.
- **Alterna le fonti proteiche magre;** pollo, **pesce, legumi**, uova, latticini e formaggi freschi o a pasta dura come il Grana padano DOP ricco di proteine con i 9 aminoacidi essenziali, la maggiore quantità di calcio disponibile tra i formaggi più consumati, vitamina b12 e antiossidanti importanti come zinco, selenio e la vitamina A.
- **Includi i grassi vegetali** come quelli presenti in olio d'oliva, avocado, noci e semi, limitando il consumo di grassi saturi e trans.
- **Riduci gli zuccheri; sostituisci le bevande dolci** con tisane non zuccherate, limita i dolci a 1-2 volte a settimana, opta per colazioni salate e usa la frutta fresca per dolcificare yogurt e frullati.
- **Limitare al massimo l'alcol;** non esistono livelli di consumo di alcol che non comportino rischi per la salute, inoltre le calorie provenienti dalle bevande alcoliche sono prive di qualsiasi valore nutritivo, ma vengono incluse nel bilancio energetico giornaliero e possono contribuire all'aumento di peso se in eccesso.

Una dieta equilibrata deve apportare energia secondo un corretto **bilancio energetico**, includere carboidrati, proteine e grassi nella giusta proporzione per soddisfare le esigenze dell'organismo. Organizzare una dieta equilibrata può essere complesso, in questo può aiutarti il programma **Calorie&Menu** un programma personalizzato per le calorie che dovresti consumare ogni giorno che offre 4 menu equilibrati in macro e micronutrienti, lo trovi anche in **versione menopausa**, oppure la **Dieta Sostenibile** vegetariana che rispetta gli animali e il pianeta.

Ricorda, se hai patologie o segui terapie farmacologiche croniche, per la tua dieta devi sempre consultare un Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione o un Biologo Nutrizionista per farti prescrivere un piano alimentare personalizzato.

Qual è la **dieta migliore**

La Dieta Mediterranea è un modello di alimentazione sano e sostenibile che aiuta a prevenire malattie come il diabete e le malattie cardiovascolari oltre ad essere **economica e rispettosa per l'ambiente**. Fornisce un bilanciato mix di proteine, carboidrati e grassi, con un basso indice glicemico e un alto contenuto di fibre e antiossidanti. Un elemento distintivo è l'abbinamento vario e gustoso degli alimenti, garantendo comunque una completa nutrizione come:

- cereali con legumi,
- cereali con alimenti di origine animale,
- pesce o carne con verdure).

La giornata deve avere una pianificazione alimentare e suddividere i pasti della giornata in 5 momenti: colazione, spuntino del mattino, pranzo e cena. La distribuzione dei pasti segue regole specifiche a livello giornaliero (colazione, spuntini, pranzo, cena) e occasionale (pasti festivi e feriali). Nel 2010 l'UNESCO ha riconosciuto la Dieta Mediterranea come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità in quanto esempio di ricchezza culturale legata al territorio, alla convivialità e alla società con l'alimento che si trasforma in un vero e proprio atto di relazione e condivisione.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Ministero della salute, stile di vita e alimentazione – Diete dimagranti 15/04/2020
- LARN IV REVISIONE - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia
- Pant A, et al. Primary prevention of cardiovascular disease in women with a Mediterranean diet: systematic review and meta-analysis. Heart. 2023 Feb 15.
- Lopez-Garcia E, et al. The Mediterranean-style dietary pattern and mortality among men and women with cardiovascular disease. AJCN. 2013 Oct 30;99(1):172-80.

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.

Leggi anche

{article-slider}