

# Le diete lampo sono sicure ed efficaci?

Per dieta “lampo” si intende un regime alimentare **ipocalorico** che ha come obiettivo principale un **dimagrimento** piuttosto rapido e consistente (la tipica dieta “perdi 7 Kg in 7 giorni”). Molto spesso si tratta di proposte alimentari **mono-alimento**, ossia basate sul consumo prevalente di un solo alimento o di una sola categoria di alimenti (es. dieta del minestrone, dieta dello yogurt, dieta della banana, etc.). Queste diete riscuotono il maggior successo nei mesi che precedono l'estate, in quanto sempre più persone corrono ai ripari dell'ultimo minuto per superare la faticosa **prova costume**. In realtà, queste diete non fanno affatto dimagrire e possono anzi essere **pericolose per la salute**. Pertanto, la convinzione che le diete lampo siano sicure ed efficaci per perdere peso è **completamente priva di basi scientifiche**.

## La verità scientifica:

### • Controindicazioni delle diete lampo

Le diete che prevedono una riduzione eccessivamente rapida della quota calorica giornaliera fanno perdere pochi o molti chili ma, dopo il periodo di dieta ferrea, si torna a mangiare normalmente cercando di evitare di ingrassare di nuovo. Le diete fortemente ipocaloriche modificano il **metabolismo** che, a sua volta, tende a ridurre il consumo di **grasso** di deposito perché “crede” che ci si trovi in una situazione di scarsa disponibilità di cibo, pertanto è maggiormente incline a rallentare la sua attività e a non consumare i depositi di grasso, la nostra principale riserva energetica. Con questo meccanismo **non è la massa grassa a diminuire** (quella che bisognerebbe perdere quando si vuole dimagrire), ma quella magra, cioè i muscoli. La riduzione della massa magra produce un rallentamento del metabolismo e così, quando si interrompe l'alimentazione eccessivamente ipocalorica, esso “brucia” di meno di quanto non facesse prima della dieta, aumentando la possibilità di riprendere il peso perso con tanto di interessi. Inoltre, queste diete sono pericolose per la salute perché non garantiscono i nutrienti di cui l'organismo necessita per funzionare bene (o comunque non ne apportano le giuste quantità, specie in caso di monotonia alimentare).

### • Effetto yo-yo

Si definisce “effetto yo-yo” lo stato di una persona che dimagrisce rapidamente e riprende i chili persi altrettanto rapidamente, spesso con gli interessi. Molte persone conoscono bene questa situazione, cioè tutte quelle che sono perennemente a dieta proprio perché hanno spesso adottato regimi alimentari fortemente squilibrati in nutrienti o diete lampo. Quando si ricomincia a mangiare normalmente dopo un periodo di dieta drastica è molto facile riprendere velocemente tutti i chili persi, soprattutto sotto forma di depositi di grasso. I cicli ripetuti di perdita e recupero del peso (effetto yo-yo) determinano una **perdita della massa magra** (muscoli) e un **aumento di quella grassa**, proprio l'effetto che si dovrebbe evitare quando si vuole dimagrire.

### • Dimagrire in modo sano

In caso di **sovrappeso od obesità**, i rimedi “fai da te” possono essere pericolosi. È sempre opportuno rivolgersi a un medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione o a un/a dietista che, sulla base delle caratteristiche individuali, stabilisca una dieta adeguata a garantire una perdita di peso graduale e l'assunzione di tutti i nutrienti essenziali per l'organismo. Per conoscere il tuo BMI e la percentuale della tua massa grassa puoi utilizzare gratuitamente **questo** semplice strumento; se hai bisogno di dimagrire, puoi scaricare **questo** programma di controllo del peso che dispensa gratis gustosi menu personalizzati in base al tuo fabbisogno calorico, oltre che un piano di attività fisica mirato.

**RICORDA**

Le diete drastiche e non **equilibrate** determinano una riduzione troppo veloce delle calorie da assumere giornalmente causando, in questo modo, un rallentamento del metabolismo e una rapida ripresa dei chili persi.

---

## **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.