Perché per dimagrire bisogna mangiare? Deficit calorico e dieta ipocalorica equilibrata



INDICE

- Sovrappeso e obesità: una piaga del nostro tempo
- Cos'è il deficit calorico e perché fa dimagrire? Tagliare le calorie, non tutto il cibo
- Come andare in deficit calorico? Ridurre le calorie superflue, non i nutrienti
- Quante calorie al giorno per dimagrire?
- Dieta ipocalorica: preparare pasti che apportino nutrienti essenziali
- Perdere peso non significa necessariamente perdere grasso
- Attività fisica: la dieta funziona meglio se ci muoviamo
- Fare la fame non aiuta a seguire la dieta: come organizzare i pasti
- Dimagrire mangiando: scegliere diete che comportano sacrifici accettabili nel tempo

Per dimagrire bisogna **mangiare meno o mangiare meglio**?
Entrambe le cose: serve un **bilancio energetico negativo**, cioè introdurre meno calorie di quelle che si consumano, continuando però a nutrirsi bene.

In questo articolo vedremo **cos'è il deficit calorico**, perché fa dimagrire e **cosa mangiare in una dieta ipocalorica**.

Sovrappeso e obesità: una piaga del nostro tempo

Nel mondo, il 45% degli adulti ha un eccesso di peso. In Italia, secondo la sorveglianza **PASSI dell'Istituto Superiore di Sanità** (biennio 2024-2025), il 43% degli adulti tra 18 e 69 anni è in eccesso ponderale: circa il 32% è in sovrappeso e oltre il 10% ha obesità.

Tra gli over 65, rilevati dalla sorveglianza Passi d'Argento, la quota sale al 54%. I valori sono stabili da anni e più alti in tutte le Regioni del Sud, con la Campania in testa (51% in eccesso ponderale). Tra i bambini italiani di 8-9 anni (indagine **Okkio alla Salute 2023**), il 19% era in sovrappeso e il 9,8% aveva obesità, compreso il 2,6% con obesità grave.

Alimentazione troppo calorica, sedentarietà, genetica e condizioni socio-ambientali contribuiscono al fenomeno, aumentando il rischio di diabete, malattie cardiovascolari e tumori. Chi è in sovrappeso crede spesso che per perdere peso si debba rinunciare al pane, saltare la colazione o la cena e alzarsi da tavola con la fame. Non è così.
Quello che conta è un **bilancio energetico negativo**, cioè un **deficit calorico**: mangiare meno calorie di quelle che si consumano, continuando però a nutrirsi bene. Una dieta troppo severa può far scendere il peso, ma rende anche più difficile affrontare la giornata, conservare i muscoli, proseguire il percorso e mantenere il risultato nel tempo. "Per dimagrire bisogna mangiare" significa quindi che **si può dimagrire mangiando**, dando al corpo ciò che gli serve, riducendo soprattutto le calorie in eccesso, ma non solo.

Cos'è il deficit calorico e perché fa dimagrire? Tagliare le calorie, non tutto il cibo

Per capire **cos'è il deficit calorico** bisogna partire dal **fabbisogno calorico**: il corpo utilizza energia anche quando siamo fermi: per respirare, far battere il cuore e mantenere in funzione gli organi. Al **metabolismo basale** si aggiunge l'energia necessaria per muoverci. Quando con il cibo introduciamo meno energia di quella che utilizziamo, cioè siamo in **deficit calorico,** l'organismo attinge anche alle riserve di grasso: per questo **il deficit calorico fa dimagrire**.

Come andare in deficit calorico? Ridurre le calorie superflue, non i nutrienti

Per andare in deficit calorico non occorre però dimezzare ogni porzione. La **restrizione calorica** può cominciare dalle abitudini che aggiungono molte calorie senza migliorare il valore nutrizionale del pasto: **bevande zuccherate e alcolici, dolci frequenti, condimenti abbondanti e spuntini fuori dai pasti regolari.**

Secondo i canoni di una sana e corretta alimentazione, i pasti dovrebbero **cinque al giorno**:

- **3 principali (colazione, pranzo e cena)**
- **2 spuntini facoltativi (a metà mattina e a metà pomeriggio)**

In una **dieta ipocalorica**, le calorie giornaliere, ridotte in modo moderato, andrebbero distribuite indicativamente così:

Pasto	% delle calorie totali giornaliere
Colazione	20-25
Spuntino del mattino	5-10
Pranzo	35-40
Merenda	5-10
Cena	25-30

Quante calorie al giorno per dimagrire?

Non esiste un numero di **calorie al giorno per dimagrire valido per tutti**: dipende dal **fabbisogno calorico** di ciascuno e va stabilito in modo personalizzato, come spiega la nutrizionista.

Cosa s'intende per restrizione calorica moderata quante calorie in meno occorre mangiare?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Cancello, nutrizionista:

"Per molte persone basta rinunciare alle calorie superflue di vino e alcolici e di bevande zuccherate, e mangiare solo raramente dolci e piatti molto conditi, per ottenere una riduzione calorica moderata. Stabilire quante calorie assumere e come distribuire gli alimenti nei cinque pasti della giornata, per garantire il giusto apporto di proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali, può essere complicato. Per questo un programma di dimagrimento dovrebbe essere costruito insieme al medico dietologo o al nutrizionista."

Moltissime persone si rivolgono ai nutrizionisti, ma purtroppo milioni di persone credono di poter risolvere con le diete "fai da te" o seguire consigli da guru e influencer vari o peggio ancora dalle piattaforme di intelligenza artificiale (AI). Per chi ritiene di dover dimagrire è utile comprendere se effettivamente deve perdere peso e quali sono le cose da fare per farlo mantenendosi in salute.

Ecco tre strumenti gratuiti per capire **quante calorie al giorno servono** e **organizzare i pasti**:

- Controllare il proprio stato: con pochi click **questa App gratuita** verifica il tuo BMI (indice di massa corporea) e offre considerazioni sul da farsi.
- **Calcolare il fabbisogno calorico**, cioè le calorie di cui il tuo corpo necessita: con **questa App gratuita** calcoli le calorie della tua giornata tipo.
- Iscriversi gratuitamente a un programma educativo personalizzato che offre menu settimanali equilibrati in macro e micronutrienti per 140 pasti suddivisi in 5 pasti della giornata. Qui trovi il programma **Calorie&Menu Light**, anche in versione **Vegetariana**,

Dieta ipocalorica: preparare pasti che apportino nutrienti essenziali

Le App citate nel paragrafo precedente forniscono le conoscenze di base per controllare il peso, ma per capire **cosa mangiare per dimagrire**, è anche necessario superare il pregiudizio secondo cui alcuni alimenti facciano ingrassare e altri dimagrire: **nessun alimento, da solo, produce questi effetti**. Ogni alimento apporta energia e nutrienti; anche l'acqua, pur priva di calorie, è essenziale. In una **dieta ipocalorica** è quindi importante consumare alimenti che forniscano nutrienti indispensabili:

- **Proteine** animali e vegetali da **pesce**, carne, **uova,** formaggi e **legumi**.
- **Carboidrati** da cereali: frumento, riso, mais, orzo, farro, grano saraceno, e tutte le varie farine con cui si fa pane, pasta, etc..
- **Zuccheri** da frutta, miele, dolci in genere;
- **Grassi** da **pesce**, **olio d'oliva**, burro, **noci** e frutta secca a guscio.
- **Fibre** da **verdura** cotta e cruda, **cereali integrali**, **frutta fresca**.
- **Vitamine** e **minerali** essenziali presenti sia in frutta e verdura sia in alimenti di origine animale come **formaggi** freschi e stagionati come il Grana Padano DOP.

Ma perché escludere alimenti calorici come pane, pasta e legumi, oppure condimenti come l'olio, non aiuta a dimagrire?

Risponde la Dott.ssa Raffaella Cancello, nutrizionista:

"Perché a far ingrassare non è un singolo alimento, ma l'eccesso di calorie rispetto a quelle che si consumano. Pane, pasta e legumi sono fonti di carboidrati complessi, fibre, proteine vegetali, vitamine e minerali, e danno un buon senso di sazietà, che aiuta a controllare la fame. Escludere intere categorie di nutrienti, come i carboidrati o i grassi, espone inoltre al rischio di carenze: meno fibre, vitamine del gruppo B, ferro e magnesio se si eliminano i cereali e i legumi, meno vitamine liposolubili (A, D, E, K) e acidi grassi essenziali se si tolgono i grassi. Una dieta squilibrata di questo tipo è anche difficile da seguire nel tempo e spesso porta a recuperare velocemente i chili persi. Anche l'olio extravergine d'oliva è prezioso per i suoi grassi insaturi e va dosato, non eliminato: 10 grammi, circa un cucchiaio, apportano circa 90 calorie. Il segreto sta nelle porzioni e nell'equilibrio complessivo dei pasti"

Perdere peso non significa necessariamente perdere grasso

La bilancia non distingue tra grasso, muscoli e acqua: dimagrendo si può perdere anche massa magra. Per limitare la perdita di muscoli **durante una dieta ipocalorica** servono proteine di qualità, ricche di **aminoacidi essenziali**, e un'attività fisica adatta alle proprie condizioni, che combini esercizio aerobico (camminare, pedalare) ed esercizi di rinforzo muscolare, a corpo libero, con piccoli pesi o in palestra, scelti insieme a un professionista.

Negli anziani è ancora più importante ridurre la massa grassa preservando i muscoli, che con l'età tendono fisiologicamente a diminuire. Mantenerli aiuta a muoversi meglio, aumenta forza e resistenza, favorisce l'autonomia e previene la sarcopenia.

Uno studio su anziani con obesità ha mostrato che, in associazione alla dieta, gli esercizi di forza limitano la perdita di massa magra più della sola attività aerobica.

Attività fisica: la dieta funziona meglio se ci muoviamo

Per perdere peso, all'alimentazione va affiancata **l'attività fisica**: aiuta a consumare energia (e quindi ad **aumentare il deficit calorico**), protegge la salute e favorisce il mantenimento dei chili persi. Non serve cominciare con allenamenti impegnativi: camminare, pedalare e fare le scale contribuiscono ad aumentare il movimento quotidiano.

In generale, per gli adulti l'OMS raccomanda:

- **attività aerobica moderata:** almeno **150 minuti** alla settimana, **ideali 300**;
- **esercizi di forza:** sessioni di **30–60 minuti**, almeno **2 giorni** alla settimana, alternando l'attività aerobica.

Chi è sedentario può iniziare con pochi minuti e aumentare gradualmente, adattando lo sforzo alle proprie condizioni di salute. In presenza di malattie cardiovascolari o altre patologie, il programma va concordato con il medico. In queste pagine trovi le indicazioni per l'attività **aerobica**, **anaerobica** e gli **esercizi di rinforzo muscolare**

Fare la fame non aiuta a seguire la dieta: come organizzare i pasti

Durante il dimagrimento l'appetito può aumentare per una risposta biologica: una **dieta ipocalorica** deve tenerne conto, perché la fame può superare la forza di volontà.

È utile programmare i pasti e osservare quando la fame si fa sentire. Se saltare il pranzo porta a mangiare senza controllo a cena, conviene cambiare abitudini. Uno **spuntino**, come frutta o yogurt bianco, può aiutare a non arrivare ai pasti principali con una gran fame, ma non è sempre obbligatorio.

Dimagrire mangiando: scegliere diete che comportano sacrifici accettabili nel tempo

Se il programma alimentare scelto comporta fame continua, rinunce difficili e isolamento dalla vita sociale, va ripensato.

Le diete molto restrittive possono essere efficaci in situazioni selezionate, ma richiedono assistenza sanitaria. Le linee guida dell'inglese **NICE** (National Institute for Health and Care Excellence) riservano quelle sotto le **800 calorie giornaliere a specifiche necessità cliniche**, per periodi limitati e con supervisione specialistica.

Per perdere 5, 6 o 10 chili sono sufficienti diete che riducano l'energia introdotta senza richiedere sacrifici irraggiungibili: **un'alimentazione equilibrata**, con meno calorie e **porzioni** personalizzate, può consentire di raggiungere l'obiettivo e abituarsi a mantenere uno stile di vita corretto che possa mantenere il peso raggiunto nel tempo. Una **dieta equilibrata richiede anche tempo**: le **diete lampo** sono spesso nocive e non portano risultati. Dimagrire gradualmente, per esempio perdere 10-15% del proprio peso in 6-8 mesi aumenta la possibilità di non riprendere i chili persi quando si torna alla dieta normale, evitando il cosiddetto **effetto yo-yo**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancello,
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

NICE – National Institute for Health and Care eccellente. Overweight and obesity management. Linea guida NG246, 2025. Sezione "Physical activity and diet".
https://www.nice.org.uk/guidance/ng246/chapter/Physical-activity-and-diet

NIDDK – National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Eating & Physical Activity to Lose or Maintain Weight. 2023.
https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/eating-physical-activity

Villareal DT, et al. Aerobic or Resistance Exercise, or Both, in Dieting Obese Older Adults. New England Journal of Medicine. 2017;376:1943–1955. doi: 10.1056/NEJMoa1616338.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28514618/

Polidori D, Sanghvi A, Seeley RJ, Hall KD. How Strongly Does Appetite Counter Weight Loss? Quantification of the Feedback Control of Human Energy Intake. Obesity. 2016;24:2289–2295. doi:10.1002/oby.21653.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27804272/

SINU revisione linee guida sana alimentazione

https://sinu.it

ISS Istituto Superiore Sanità

https://www.iss.it

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.