

La dieta per dimagrire davvero: addio all'effetto yo-yo!

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Cosa significa **dimagrire davvero?**

Quando la bilancia ci dice che pesiamo di meno non significa necessariamente che siamo dimagriti, vuol dire che pesiamo di meno. Ma cosa abbiamo perso? Acqua, muscoli o **grasso superfluo**? Spesso le persone in sovrappeso o obese – ma non solo loro – si mettono in cerca di soluzioni rapide per risolvere il proprio problema di peso, ricorrendo a **diete drastiche** che promettono un dimagrimento lampo (es: dieta “dimagrisci 7 kg in 7 giorni”) o a farmaci “miracolosi”. Queste strategie **non sono efficaci** perché non permettono cali di peso adeguati né, soprattutto, duraturi nel tempo. **Dimagrire significa perdere grasso** (o lipidi), un concetto ben diverso dal perdere peso, specie se il calo ponderale è ottenuto in modo troppo veloce, con il rischio di perdere molti liquidi (**disidratazione**), **sali minerali** (demineralizzazione), **preziosa massa muscolare e scheletrica**. Per eliminare o quantomeno ridurre il grasso in eccesso puoi scaricare **questo programma gratuito**, che dispensa gustosi menu light e tanti consigli per dimagrire in modo corretto.

Sovrappeso e obesità

Sono due condizioni molto frequenti nella popolazione e si caratterizzano per **un eccessivo accumulo corporeo di massa grassa**, un fattore di rischio importante per lo sviluppo di molte **malattie cardiovascolari** e **tumorali**. La causa principale di sovrappeso e obesità consiste in uno squilibrio tra l'energia introdotta (calorie) e quella consumata: in pratica, il **bilancio energetico** non viene rispettato. Per definire le condizioni di sovrappeso e obesità si utilizza generalmente il **BMI (Indice di Massa Corporea**, dall'inglese *Body Mass Index*), ottenuto dividendo il peso in kg per il quadrato dell'altezza in metri, tuttavia questo metodo presenta alcune limitazioni: per esempio, non fornisce informazioni riguardo la distribuzione del grasso nell'organismo e non fa distinzioni **tra massa grassa e massa magra**, per questo motivo i valori di BMI non sono attendibili in persone con poderose masse muscolari (es. bodybuilder). Per misurare il tuo BMI e conoscere la percentuale della tua massa grassa utilizza **questo tool** semplice e gratuito.

Effetto yo-yo: cos'è e perché ne siamo vittime

Per “**effetto yo-yo**” si intende la ciclica perdita e successiva ripresa di peso corporeo che si manifesta **in seguito a diete eccessivamente ipocaloriche**. I regimi alimentari che prevedono una riduzione troppo 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). Diversi studi scientifici hanno messo in evidenza la correlazione tra effetto yo-yo e una **maggior predisposizione a sviluppare malattie** come **ipertensione arteriosa, diabete mellito**, dislipidemie (e conseguenti problematiche cardiovascolari), oltre a **disturbi alimentari** diffusi soprattutto tra le donne, come **anoressia e bulimia**. Come mai tendiamo a cadere nel “tunnel” dell'effetto yo-yo? Due le possibili spiegazioni:

1. perché tale effetto collaterale si verifica soprattutto in una fascia d'età in cui il metabolismo inevitabilmente tende a diminuire, come accade **in menopausa** a causa della riduzione degli estrogeni. Questo fattore potrebbe rendere più difficoltose le perdite di peso successive e determinerebbe un accumulo di grasso sempre maggiore;
2. perché l'effetto yo-yo è spesso associato a stati di **depressione** e di minor autostima che possono togliere o ridurre la motivazione a una dieta corretta ed equilibrata.

Evitare l'effetto yo-yo: linee guida generali

Per dimagrire in modo corretto, evitando l'effetto yo-yo, occorre:

- Valutare, con l'**aiuto di un medico dietologo**, la restrizione calorica giornaliera in base al proprio dispendio energetico;
- Evitare le diete fai da te e farmaci che promettono miracolosi dimagrimenti;
- Non saltare i pasti;
- Variare il più possibile la dieta per evitare monotonia alimentare e carenze nutrizionali;
- Privilegiare alimenti ad elevato contenuto di **fibra** e basso tenore in **zuccheri semplici**;
- Scegliere alimenti con un ridotto contenuto di **grassi saturi**, privilegiando quelli con maggior tenore in grassi polinsaturi e monoinsaturi.

Evitare l'effetto yo-yo: quali cibi devo ridurre?

- **Alcolici e superalcolici** (vino e birra inclusi). L'alcol fornisce quelle che vengono definite “calorie vuote”, cioè energia di pronta disponibilità che **non apporta nutrimento** all'organismo e **non ha potere saziante**;
- Bevande zuccherate e soft drink come cola, aranciata, limonata, acqua tonica, tè freddi, energy drink etc. ma anche **succhi di frutta** perché contengono naturalmente zuccheri semplici (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura “senza zuccheri aggiunti”. Oltre all'apporto calorico aggiuntivo, queste bevande zuccherine influenzano negativamente la sazietà, sia quella immediata che a distanza (tra un pasto e l'altro);
- Dolci e dolciumi come torte, pasticcini, biscotti, merendine, gelatine, gelati, budini, caramelle, cioccolatini, etc., perché sono ricchi di zuccheri e grassi;
- Prodotti da forno (es: biscotti, merendine, barrette, snack salati, etc.) che tra gli ingredienti riportano la voce “grassi vegetali idrogenati”, perché apportano **grassi trans** dannosi per la salute;
- Cibi da fast food (es: cheeseburger con patatine fritte, crocchette di formaggio filante, bacon croccante, etc.) in quanto il tipo di cottura potrebbe aver trasformato alcuni grassi vegetali (cocco, palma, etc.) Questi ultimi si possono trovare anche nei prodotti preparati industrialmente, artigianalmente e nei piatti già pronti;
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, panna, etc.;
- Alimenti in scatola o in salamoia (es: olive, acciughe, etc.), dadi ed estratti di carne (inclusi i prodotti lavorati con tali ingredienti) e salse tipo quella di soia per l'elevato contenuto di **sale**;

- Frattaglie animali e carni grasse (es: agnello, costine di maiale, etc.);
- Insaccati ad elevato contenuto in grassi saturi come salame, mortadella, salsiccia, ciccioli, cotechino, zampone, etc.;
- Maionese, ketchup, senape, BBQ ed altre salse elaborate;
- Snack salati come patatine, pop-corn, salatini, noccioline, pizzette e focacce per l'elevata concentrazione di sale e grassi;
- Pietanze molto elaborate come lasagne, cannelloni, frittore, carni cucinate con grassi aggiunti e cotture prolungate, etc.
- Zucchero bianco, di canna, di canna integrale e miele per dolcificare le bevande.

Evitare l'effetto yo-yo: quali cibi devo limitare?

- Frutta: è consigliabile mangiare due o tre frutti al giorno (per un totale di max. 400 grammi) preferibilmente con la **buccia**, se commestibile e ben lavata, perché è la parte che apporta più fibre e **vitamine**. Limitare i frutti più zuccherini come banane, fichi, uva, cachi, etc.;
- Frutta secca, da consumare in piccole quantità nonostante il contenuto di grassi polinsaturi: **nocci**, nocciole, mandorle, pistacchi, etc.;
- Oli vegetali polinsaturi e monoinsaturi come l'**olio extravergine di oliva** l'olio di riso o gli oli monoseme quali l'olio di soia, di girasole, di mais, di arachidi, etc., a causa del loro potere calorico. Per questo motivo è consigliabile dosarli con il cucchiaino per meglio controllarne le quantità;
- Sale: è buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (vedi capitolo precedente). L'OMS consiglia di consumare massimo 6 g di sale al giorno preferibilmente iodato;
- **Caffè**, massimo due tazzine al giorno;
- Edulcoranti per le bevande;

Evitare l'effetto yo-yo: quali cibi posso mangiare?

- Verdura di stagione cruda e cotta, da assumere in porzioni abbondanti. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente tutti i sali minerali, le vitamine e gli **antiossidanti** necessari per l'organismo. Attenzione: le **patate non sono verdure**, vanno piuttosto considerate (e consumate) come sostitute del pane o della pasta;
- Pane, pasta, riso, avena, orzo, farro, cous-cous ed altri tipi di cereali, privilegiando quelli **integrali** (da alternare agli analoghi raffinati in proporzione 50/50) perché hanno un più basso indice glicemico, apportano tante fibre e saziano di più;
- **Pesce** di tutti i tipi, da consumare almeno tre volte a settimana. Privilegiare quello azzurro (es: alici, sardine, sgombero, etc.) e il salmone per l'elevato contenuto di Omega-3;
- Legumi, da consumare almeno due volte a settimana. È importante che fagioli, ceci, lenticchie, fave, soia, etc. siano considerati come un **secondo piatto** e **non come un contorno**, vanno quindi alternati a carne, pesce, uova e prodotti lattiero caseari. Per incrementare il consumo di legumi si possono realizzare gustosi **piatti unici** (cereali e legumi), come pasta e fagioli, risi e bisi, minestra di lenticchie, etc.;
- **Latte e yogurt** scremati o parzialmente scremati, almeno una porzione al giorno;
- Carne, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile, da consumare tre volte a settimana. Il pollame va mangiato senza la pelle, perché è la parte più ricca di grassi;
- Formaggi, da consumare un paio di volte a settimana in alternativa al secondo piatto di carne, pesce o uova, alternando i formaggi freschi con quelli stagionati come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio contiene meno grassi di quelli del latte intero con cui è prodotto perché viene parzialmente decremato durante la sua lavorazione, inoltre è **naturalmente privo di lattosio** e può essere usato grattugiato anche tutti i giorni (un cucchiaino, 10 g) non solo per insaporire le pietanze al posto del sale, ma soprattutto per favorire il fabbisogno giornaliero di **calcio** e **proteine** ad alto valore biologico;
- Prosciutto cotto, crudo, speck, bresaola e affettati di pollo/tacchino, da consumare senza grasso visibile e non più di due volte a settimana;
- Acqua, almeno due litri al giorno. Si possono bere anche tisane ed infusi purché non zuccherati;

- Erbe aromatiche per sostituire il sale, come prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino, etc.

Evitare l'effetto yo-yo: **consigli pratici**

- Pesarsi una volta a settimana, possibilmente in condizioni standard (es: al mattino a digiuno, nudi o indossando solo la biancheria intima);
- Praticare ogni giorno almeno **30 minuti o più di attività fisica aerobica** moderata (fare passeggiate, andare in bicicletta, fare jogging, nuotare, ballare, fare ginnastica dolce, etc.). 150 minuti di attività motoria a settimana sono il minimo, 300 minuti sarebbero l'ideale. È bene ricordare che le persone che svolgono una regolare attività fisica hanno una **ridotta incidenza di mortalità per tutte le cause**, cardiopatia ischemica, sindrome metabolica, ipertensione arteriosa etc., rispetto ai sedentari;
- Rendere più dinamico il proprio stile di vita, ad es. prendere le scale al posto dell'ascensore, sportarsi a piedi o in bicicletta, parcheggiare lontano dalla propria destinazione, etc.;
- Non mangiare in maniera automatica, per esempio mentre si sta guardando la televisione o si sta lavorando al computer, cercare invece di gustare ed apprezzare ogni singolo boccone;
- Dedicarsi a passatempi piacevoli che aumentino l'autostima, che rilassino e permettano di trovare valvole di sfogo diverse dal cibo.

Collaborazione scientifica

Dott.ssa Laura Iorio

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

Leggi anche

{article-slider}

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.