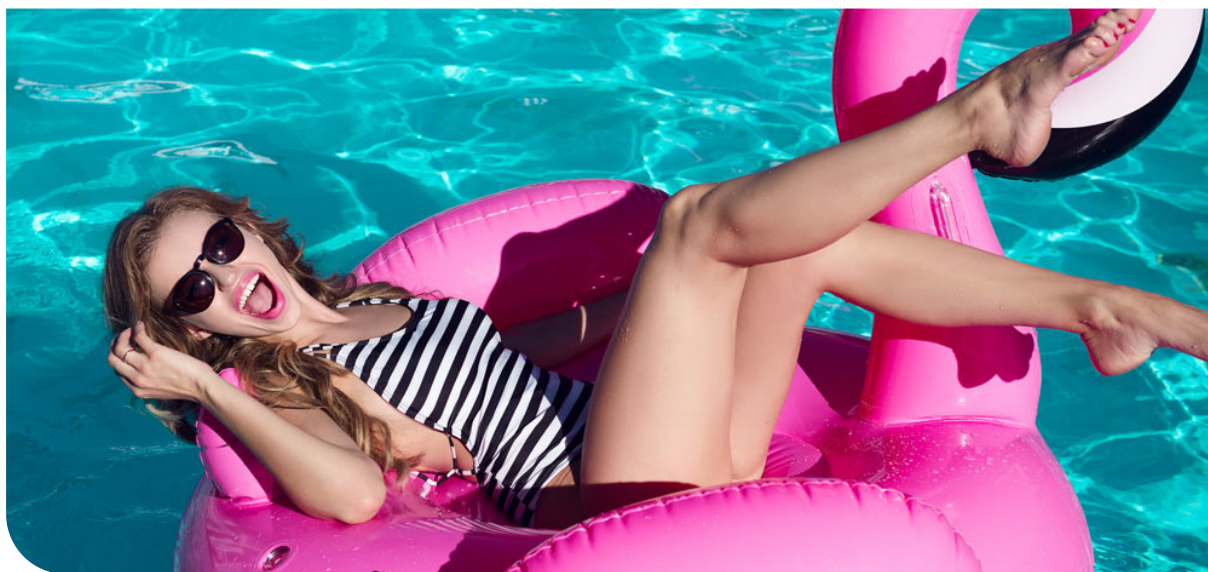


Prova costume: 10 errori che non fanno dimagrire



INDICE

- **Frutta invece che un pasto completo**
- **Eliminare i carboidrati**
- **Sostituire lo zucchero bianco con quello di canna**
- **Non mangiare verdura**
- **Troppo condimento**
- **Abusare di cibi salutarì ma calorici**
- **Saltare la colazione**
- **Non leggere le etichette alimentari**
- **Non dormire**
- **Sudare molto**
- **Leggi anche**

L'estate è alle porte e tantissime persone stanno cercando di dimagrire in vista della famigerata prova costume. Per perdere peso in modo sano, cioè senza correre rischi per la salute e mantenendo i risultati nel tempo, il consiglio è uno solo: abbinare una dieta equilibrata e varia alla regolare attività fisica. Tuttavia, anche se nel contesto di un programma di dimagrimento corretto, in molti commettono inconsiamente alcuni errori che possono inficiare l'obiettivo prefissato. Saperli riconoscere ed evitare è il primo passo per riacquistare salute e bellezza.

Frutta invece che un pasto completo

Nelle giornate più frenetiche, causa la mancanza di tempo o di voglia, in molti consumano solo un po' di frutta invece che un pasto completo. Dal punto di vista nutrizionale, questa strategia è scorretta perché la **frutta** non è da considerarsi un pasto completo, che include quindi tutte le proteine, i carboidrati e i grassi che ci servono per affrontare le attività della giornata, ma rappresenta la fonte principale di zuccheri semplici, **vitamine**, **minerali**, fibre e **antiossidanti** utili contro i **radicali liberi**. La frutta va mangiata ogni giorno, 2-3 frutti al giorno (ca. 400 g. al netto degli scarti) sono l'ideale, ma non deve sostituire i pasti principali perché questi servono a mantenere attivo il **metabolismo**, distribuire correttamente le calorie quotidiane, gestire la fame e regolarizzare gli ormoni.

Eliminare i carboidrati

Per dimagrire alcune persone decidono di escludere dalla propria dieta diverse categorie alimentari (es: zuccheri, **proteine, grassi**), ma quasi sempre il nemico numero uno è rappresentato dai **carboidrati** o zuccheri. Smettere di mangiare alcuni alimenti non produce benefici per la salute e né tantomeno per il **dimagrimento**, anzi, escludendo completamente i principali gruppi alimentari possono manifestarsi squilibri nutrizionali e, una volta che si riprende a mangiare normalmente, c'è il rischio di rimettere su i chili persi con gli interessi. Pasta, pane, riso, **pizza** ed altri tipi di carboidrati complessi non sono da abolire, ma da consumare ad ogni pasto nelle **giuste quantità**. Il loro apporto calorico, infatti, è pari a quello proteico e inferiore ai grassi e agli **alcolici**. Bisognerebbe inoltre alternare gli alimenti raffinati con quelli **integrali** ed anche variare i diversi tipi di **cereali**, stando sempre attenti alle porzioni e ai condimenti.

Sostituire lo zucchero bianco con quello di canna

Dal punto di vista molecolare e calorico, tra lo zucchero bianco e quello di canna non c'è alcuna differenza: si tratta sempre di saccarosio (zucchero) ed entrambi apportano 4 **calorie** per grammo. Per questo motivo chi crede che sostituire lo zucchero bianco con quello di canna, o con il miele ecc., sia più dietetico sta facendo un grosso buco nell'acqua. Tutte le "alternative" allo zucchero classico (zucchero di canna, di canna integrale, miele, sciroppo d'acero ecc.) sono in realtà sempre zuccheri, e sono assimilati dal nostro corpo sempre nello stesso modo dello zucchero bianco. Infatti, il consiglio è quello di ridurre il consumo di **zuccheri** in senso lato, perché un eccesso di questi nutrienti ha un impatto negativo sulla nostra salute e può portare all'insorgenza di diverse malattie metaboliche.

Non mangiare verdura

Le **verdure** sono alimenti indispensabili per la salute del nostro organismo perché sono molto ricche di **acqua**, vitamine, sali minerali, antiossidanti e **fibra**, queste ultime utili per raggiungere il senso di sazietà e soffrire meno la **fame**. Molte persone però, per paura di incorrere in **gonfiore addominale** o disturbi simili, evitano di consumarle. È importante evidenziare che le fibre contenute nelle verdure non vengono assimilate del tutto dal nostro corpo e, anzi, contribuiscono alla regolarità intestinale e a rendere le feci più facilmente eliminabili: due fattori essenziali per chi desidera un addome piatto! Inoltre, l'azione benefica delle fibre vegetali è legata anche ad una riduzione dell'assorbimento di grassi e zuccheri nell'intestino. Per tutti questi motivi si consiglia di mangiare 3 porzioni al giorno di verdure, da associare preferibilmente a carboidrati, grassi e proteine.

Troppo condimento

I grassi non devono essere demonizzati perché costituiscono la fonte di energia più importante per il nostro organismo, oltre al fatto che ricoprono tante altre attività indispensabili alla salute: intervengono nel processo di crescita, nell'assorbimento di alcune vitamine essenziali (liposolubili), supportano importanti funzioni cellulari, ecc. Tra i grassi, quello più comunemente utilizzato è **l'olio d'oliva**, ma non tutti sanno che apporta 9 calorie per grammo, come quasi tutti gli altri grassi, dal burro all'olio di semi. Per questo motivo si consiglia di utilizzarne quantità modeste, soprattutto chi deve tenere sotto controllo il proprio peso. Per dosare accuratamente la quantità di olio giornaliera, evitando di versarlo direttamente dalla bottiglia, è buona regola utilizzare sempre il cucchiaino (o un dosatore) prima di aggiungerlo alle pietanze. Nelle diete ipocaloriche la quantità media raccomandata di olio evo è di 25 grammi (5 cucchiaini da tè), perfetti per assicurarsi l'apporto quotidiano di vitamina E.

Abusare di cibi salutari ma calorici

Alcuni alimenti consumati da molti come snack, quali **noci**, nocciole, mandorle ecc., seppur apportino tanti buoni nutrienti come gli **Omega 3** e 6 che svolgono funzioni protettive essenziali per i nostri organi e sistemi (migliorano l'attività del sistema immunitario, cardiovascolare e cerebrale), contengono però anche tante calorie. 100 g di noci apportano ben 582 calorie, 100 g di mandorle ne apportano invece 542: una vera fonte di energia. Pertanto, se consumati in quantità eccessive, questi alimenti possono aumentare significativamente l'apporto energetico giornaliero e promuovere l'aumento di peso. La dose idonea consigliata è di circa 20 grammi, l'equivalente di un piccolo pugno, o 6 gherigli di noci.

Saltare la colazione

Saltare la colazione è un errore comune a molti (un caffè e via), ma è provato scientificamente che aumenti il rischio di **ingrassare**, oltre al fatto che questa cattiva abitudine può influenzare anche la concentrazione dei livelli di zucchero nel sangue con ripercussioni sul nostro organismo, per esempio una minor capacità di **attenzione e concentrazione**. La **colazione** è il pasto che ci fornisce l'energia necessaria per affrontare la mattinata, pertanto dovrebbe essere completa, nutriente ed equilibrata. Alcuni esempi possono

essere una tazza di **latte** con 2-3 biscotti secchi e un frutto, oppure due fette di pane integrale tostato con qualche scaglia di Grana Padano DOP, un formaggio che contiene tante proteine ad alto valore biologico con gli 8 aminoacidi essenziali, minerali indispensabili come calcio, zinco, selenio e vitamine fondamentali come la A e quelle del gruppo B (B2 e B12).

Non leggere le etichette alimentari

Le **etichette** degli alimenti sono un'utile fonte di informazioni nutrizionali su ciò che mangiamo e ci possono aiutare a fare scelte sane. Tuttavia, bisogna stare ben attenti e non focalizzarsi solo sull'aspetto calorico degli alimenti. Infatti, non tutte le calorie sono uguali: alimenti che sembrano sani e che sono presentati come "a basso contenuto di grassi", o "ricco di Omega-3", oppure ancora "senza glutine" possono comunque avere un'alta concentrazione di zuccheri, grassi e/o **sale**. L'obiettivo principale, all'interno di un'alimentazione **equilibrata** e varia, consiste nel mangiare alimenti sani, genuini e con un alto valore nutrizionale.

Non dormire

Non dormire o dormire poco significa alterare la produzione di ormoni che regolano il ciclo fame-sazietà, in particolare aumenta la secrezione di grelina (ormone secreto dallo stomaco, capace di indurre la sensazione della fame) e si riduce la secrezione di leptina (ormone prodotto dal tessuto adiposo, capace invece di stimolare la sensazione di appagamento e sazietà). Non solo, il mancato raggiungimento delle **giuste ore di sonno** può anche scatenare l'insulinoresistenza, che è alla base dell'insorgenza di obesità e soprattutto di diabete di tipo 2 (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta il menu appositi). Inoltre, le ore notturne che si trascorrono svegli spingono l'organismo a richiedere dosi extra di energia che spesso derivano principalmente da spuntini e snack molto grassi e calorici. Dormire una media di 7-8 ore a notte aiuta a combattere questi effetti collaterali e ad evitare di ingrassare.

Sudare molto

Chi non fa **attività fisica** d'abitudine crede spesso che basti muoversi molto la domenica, magari anche tanto coperti o fasciati con particolari pellicole, per sudare parecchio e perdere peso. In realtà, in questo modo, si perde solo acqua e il peso perso si riprende il giorno dopo. Oltretutto **sudare molto** fa perdere minerali e può causare disidratazione. Per dimagrire occorre perdere massa grassa e per farlo bisogna mangiare un po' meno e muoversi di più andando ad agire sul **bilancio energetico**, ma i risultati non si possono ottenere in una settimana. Un buon obiettivo potrebbe essere perdere qualche chilo, in particolare sui fianchi e girovita, in 4-8 settimane. Cambiare le proprie abitudini aiuta molto, per esempio: non usare l'auto o la moto per i piccoli spostamenti ma andare a piedi o in bicicletta, fare le scale invece di prendere l'ascensore, programmare un allenamento di attività fisica che **faccia dimagrire**. Per sapere come fare a buttare giù i chili in eccesso, riacquistare benessere fisico e mentale ed essere pronti per la prova bikini **clicca qui**. Per mangiare un po' meno e in modo equilibrato adotta **questo programma**.

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.