

Saltare i pasti è un buon metodo per dimagrire

INDICE

■ **La verità scientifica:**

■ **Ricorda:**

■ **Leggi anche**

Secondo una delle più radicate e comuni credenze in fatto di **dimagrimento**, saltare i pasti è una tecnica molto efficace per **perdere peso** perché si pensa che privando l'organismo di calorie e nutrienti si possa ottenere una riduzione della **massa grassa**. A **colazione** un caffè e via, un'insalatina poco condita a pranzo, mangiare solo **a cena**, etc.: tutti questi comportamenti riducono le calorie ingerite, si perde peso, ma spesso si tratta solo di **acqua e massa magra, non di grasso**. Il dimagrimento dura comunque poco perché il metabolismo si adatta alle ristrettezze caloriche cui è stato sottoposto e riduce la sua attività, cosicché anche assumendo solo 1000 calorie al giorno si perderà **pochissimo grasso** e si avrà **molta fame**. Pertanto, la convinzione che saltare i pasti sia un metodo efficace per dimagrire è **completamente priva di fondamenta scientifiche**.

La verità scientifica:

• Carenza di calorie e nutrienti

Quando non consumiamo un pasto il nostro corpo reagisce manifestando un **fisiologico calo di glucosio** (zucchero nel sangue), che si porta dietro **due "effetti collaterali"** ben distinti: da un lato abbiamo un **irrefrenabile desiderio di cibo**, in particolare di **carboidrati**, proprio per riportare gli zuccheri a livelli normali; dall'altro l'abitudine di saltare i pasti, nel lungo periodo, ci fa **perdere la massa magra** (i muscoli) provocando anche un **rallentamento del metabolismo**.

• Mangiare per dimagrire

Al contrario, se consumiamo ogni giorno le giuste calorie in tre pasti principali (**colazione, pranzo e cena**) e **due spuntini**, i livelli di glucosio si stabilizzano e si è più propensi a seguire un'alimentazione sana e adatta alla perdita di peso. Per dimagrire occorre rispettare il proprio **bilancio energetico**, cioè non introdurre più calorie di quelle che effettivamente si consumano, e seguire una **dieta ipocalorica** composta da **5-6 piccoli pasti** giornalieri, preferendo alimenti con un ridotto tenore in **grassi e zuccheri aggiunti** e con la giusta quantità di **proteine**. Un alimento ricco di **proteine ad alto valore biologico** è il Grana Padano DOP, che contiene anche la **leucina**, un aminoacido che favorisce il senso di sazietà e aiuta a perdere peso.

• Cosa fare per dimagrire

Per ottenere un corretto e duraturo calo di peso occorre innanzitutto adottare un'alimentazione **equilibrata, completa di tutti i macro e micronutrienti** e facile da seguire, con pasti previsti ogni tre-quattro ore. Cliccando **qui** puoi scaricare **gratis** un utilissimo programma di controllo del peso che dispensa gustosi menu light personalizzati in base alle tue calorie giornaliere, ma anche preziosi consigli e un piano di attività fisica pensato ad hoc (la corretta alimentazione, da sola, non basta per dimagrire!). È consigliabile praticare ogni giorno almeno mezz'ora di **attività fisica** aerobica (jogging, ciclismo, nuoto, danza, etc.), auspicabili **300 minuti di allenamento a settimana**.

Ricorda:

L'abitudine di saltare i pasti per dimagrire è, sotto molti aspetti, una scelta **non salutare** e soprattutto **non efficace**.

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.