

Quanto ti fa ingrassare il “piluccamento”?

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

che ne soffre continua a cercare e a consumare il cibo desiderato, generalmente molto gustoso e a cui è difficile resistere (generalmente definito ad alta palatabilità);

2. Il **piluccamento non compulsivo** è invece continuo ma **distratto**, chi ne soffre non presta molta attenzione a ciò che mangia, ma **mangia solo per il gusto di riempirsi la bocca e la pancia**.

Peso e piluccamento

L'attitudine al piluccamento, più frequente nelle donne (mediamente il 33% di loro pilucca), spesso purtroppo si associa a **sovrappeso e obesità**. Di solito, chi mangia più volte al giorno piccole quantità di cibo è convinto, in questo modo, di **non ingrassare** o addirittura di poter **perdere peso velocemente**. Il meccanismo tipico consiste nello smettere di mangiare i cibi che si dovrebbero assumere

a **pranzo** e a **cena**, senza però rinunciare a quelli degli episodi di piluccamento, peggiorando quindi le cose. Le persone che “piluccano”, o che mangiano poco e di continuo, spesso **non si rendono nemmeno conto delle calorie che stanno assumendo**, come se l’atto fosse del tutto **automatico e inconsapevole**. Inoltre, scelgono solitamente cibi ad alto contenuto calorico e molto ricchi di **grassi**: la sensazione è quella di non riuscire mai a saziarsi.

- Per dimagrire in modo corretto e soprattutto duraturo è necessario consumare **5 pasti al giorno** (colazione, pranzo, cena e due spuntini) che rispettino il nostro **bilancio energetico**, non dobbiamo quindi introdurre più calorie di quelle che effettivamente utilizziamo.
- Per sapere **quante calorie dovresti assumere ogni giorno** e **ricevere gratis 4 gustosi menu personalizzati** per il tuo fabbisogno energetico puoi iscriverti a **Calorie & Menu della Salute**. Troverai anche un **piano di attività fisica**, che accompagna quello alimentare, con tanti **esercizi aerobici e anaerobici** adatti alle tue capacità. Se preferisci non mangiare



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

sulla frequenza della ricerca di cibo e della sua tipologia.

7. **Svolgi almeno 30 minuti al giorno di attività fisica aerobica** alternata a discipline rilassanti come Yoga e Tai Quan.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

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.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

