Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Perché l'effetto “yo-yo” rende la perdita di peso un insuccesso?

Lun 20/07/2015 - 11:41

Pensiamo di essere proprio sfortunati: non appena terminiamo con successo la fase finale di una dieta radicale, i chili sembra facciano apposta a riunirsi nuovamente soprattutto su pancia e fianchi. Ciò è dovuto al cosiddetto effetto yo-yo: riacquistare peso in poco tempo, dopo averlo faticosamente perso. Il fenomeno è conosciuto, ma spesso ignoriamo i pericoli che ci stanno dietro.
Questo effetto yo-yo (ovvero la perdita e ripresa repentina di peso) si manifesta quando ci sottoponiamo a diete da fame oppure mal bilanciate. In questo caso il nostro organismo risponde con un contro-attacco: se infatti l'apporto calorico viene ridotto notevolmente, l'organismo a sua volta accende una sorta di riduttore di energia. Ciò significa che tutti i processi metabolici avvengono appunto con una sorta di “risparmio energetico”: i cuscinetti adiposi si riducono più lentamente e il consumo di energia a riposo scende al minimo.
Questo basso consumo energetico persiste anche dopo aver concluso la dieta e per questo motivo il risultato sarà che a dieta conclusa, l'aumento di peso avverrà in maniera particolarmente veloce, anche con un'alimentazione normale. E' questo il meccanismo responsabile dell'effetto yo-yo, che conduce a lungo andare ad un costante aumento di peso.
Per evitare questa frustrazione sia mentale che fisica, bisogna affidarsi a programmi di dimagrimento graduali, che prevedano sia un cambiamento delle abitudini alimentari che la pratica di esercizio fisico costante, portando ad una perdita di peso di ca. 1 o 2 kg al mese.

Comunicato stampa
Bolzano, 20/07/2015