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

Come si può perdere peso in modo sano?

Lun 03/06/2024 - 10:30

Le diete volte a ridurre il peso corporeo comportano in parte una diminuzione drastica dell'apporto energetico, predisponendo in tal modo il corpo al cosiddetto effetto yo-yo alla fine del trattamento. Spesso queste diete sono unilaterali nella scelta degli alimenti, non poggiano su basi scientifiche sufficientemente comprovate e sono praticabili solo per un breve periodo. Come si può quindi perdere peso in modo sano e duraturo?

La prima domanda da porsi è se la perdita di peso sia effettivamente necessaria: per le persone in sovrappeso, nella maggior parte dei casi è sensata, mentre per coloro che già possiedono un peso corporeo normale, non è indispensabile, per lo meno non dal punto di vista della salute.
Se la risposta a tale domanda è affermativa, occorre armarsi di pazienza e buona volontà. Con la perdita di peso si mira a ridurre il grasso corporeo in eccesso, a mantenere il nuovo peso a lungo termine e – nel caso di sovrappeso – ad abbassare contemporaneamente i fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e il diabete mellito di tipo 2. Tutto questo si realizza soltanto se la perdita di peso avviene in modo lento e graduale.

In termini concreti, ciò significa non perdere più di mezzo chilo/un chilo a settimana. Per eliminare 500 grammi di grasso corporeo occorre ridurre l'apporto calorico di 3.500 chilocalorie a settimana, il che equivale mediamente a 500 chilocalorie al giorno. Per perdere 5, 10 o addirittura 20 chilogrammi di grasso, si dovrebbero quindi prevedere rispettivamente circa 10, 20 o 40 settimane.

"Quando le persone, che vogliono perdere peso, seguono una dieta a ridotto contenuto calorico per un periodo di tempo prolungato, è importante prevenire le carenze di nutrienti mangiando una dieta il più possibile varia e diversificata", sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Un regime alimentare di questo tipo si ottiene privilegiando alimenti a basso contenuto energetico, ricchi di fibre e di sostanze nutritive come verdura, frutta, legumi, cereali integrali e latticini magri, utilizzando pochi grassi in cucina ed eliminando del tutto le bombe caloriche e le bevande zuccherate. Per poterla seguire durante un periodo di tempo prolungato, una dieta ipocalorica deve tenere conto delle preferenze individuali, consentire al palato momenti di piacere ed essere facile da integrare nella normale vita quotidiana. Regole troppo rigide o un eccessivo impegno

richiesto per reperire gli alimenti quando si fa la spesa e nella preparazione dei pasti tendono a essere controproduttivi, in quanto fanno scendere la motivazione nelle faccende quotidiane. Al contrario, quanto più facilmente si adottano abitudini alimentari più sane durante la fase della perdita di peso, tanto più semplice sarà rispettarle anche in seguito e mantenere il peso corporeo ridotto.

Oltre a seguire una dieta equilibrata e ipocalorica, si raccomanda di praticare regolarmente attività fisica. Idealmente si dovrebbero svolgere 150 minuti di attività fisica a settimana (combinando esercizi per la forza e per la resistenza), il che comprende anche il movimento quotidiano come quello di salire le scale oppure utilizzare la bicicletta.