

DIETE: 10 ERRORI DA NON FARE, L'ESPERTO "SERVE INTELLIGENZA"

1 Aprile 2012

Normal

0

14

false

false

false

IT

X-NONE

X-NONE

MicrosoftInternetExplorer4

/* Style Definitions */

table.MsoNormalTable

{mso-style-name:'Tabella normale';

mso-tstyle-rowband-size:0;

mso-tstyle-colband-size:0;

mso-style-noshow:yes;

mso-style-priority:99;

mso-style-qformat:yes;

mso-style-parent:"";

mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt;

mso-para-margin-top:0cm;

mso-para-margin-right:0cm;

mso-para-margin-bottom:10.0pt;

mso-para-margin-left:0cm;

line-height:115%;

mso-pagination:widow-orphan;

mso-ascii-

mso-ascii-theme-font:minor-latin;

mso-fareast-

mso-fareast-theme-font:minor-fareast;

mso-hansi-

mso-hansi-theme-font:minor-latin;

mso-bidi-

mso-bidi-theme-font:minor-bidi;}

L'AQUILA - A volte seguire una dieta, anche la più semplice, può risultare molto difficile. Proviamo a concentrarci sul menù giornaliero, sulle quantità prescritte, ma non riusciamo a essere continui e pian piano le eccezioni diventano regole fino a mollare la dieta stessa.

Perché è così difficile seguire un adeguato modello alimentare?

Vediamo quali sono i classici errori da evitare:

1. Affidarsi alle diete drastiche. Spesso ci si affida a diete dimagranti esageratamente ipocaloriche con lo scopo di perdere i tanto odiati chili di troppo entro una certa data per noi importante. Ci riduciamo quindi ad introdurre meno di 1.000 chilocalorie al giorno, l'effetto sarà di certo immediato, i chili se ne andranno, ma non sarà il caso di gioire perché torneranno presto e con gli interessi. Introducendo, infatti, così poche calorie il nostro organismo si mette subito in difesa rallentando di molto il nostro metabolismo e torneremo ad ingrassare con grande facilità e rimettersi a dieta in futuro sarà ancor più faticoso.

2. Saltare la prima colazione. La maggior parte delle persone in sovrappeso o obese saltano regolarmente la prima colazione. Se nel nostro organismo nell'arco di un'ora dal risveglio non introduciamo calorie questi tenderà a consumarne meno durante tutta la giornata. Si rischia così di portarsi dietro la fame nelle ore meno idonee, in particolar modo alla sera. La prima colazione deve essere quindi sempre presente, ricca di carboidrati complessi a lento rilascio (fette biscottate integrali, cereali integrali da prima colazione) e senza mai dimenticare il latte parzialmente scremato. Numerosi studi evidenziano come le persone che consumano una regolare prima colazione hanno una maggiore propensione a mantenere un peso equilibrato.

3. Saltare gli spuntini. Se fare degli spuntini casuali può essere dannoso per il girovita, farli meditati può risultare molto utile per la dieta. Le persone che ripartiscono le calorie giornaliere in cinque pasti, di cui tre principali e due spuntini, riescono a controllare meglio la fame e a perdere peso con maggiore facilità. Gli spuntini mantengono, infatti, il metabolismo sempre attivo e ci aiutano a non arrivare troppo affamati ai pasti principali. Attenzione però a quella cattiva abitudine di spiluccare in continuazione davanti alla tv la sera prima di andare a letto. Ottimi gli spuntini di metà mattinata e metà pomeriggio ma mai prima di andare a dormire.

4. Bere poca acqua. Il nostro corpo è costituito in media dal 60 per cento di acqua. Il muscolo ne è particolarmente ricco mentre il tessuto adiposo è molto povero di acqua. Ne consegue che un soggetto muscoloso e in forma sarà senza dubbio ben idratato al contrario dei soggetti in sovrappeso che sono sempre disidratati. Per perdere peso paradossalmente bisogna bere di più. Questo è vero, però, solo se assumiamo acque povere di sali, ovvero le note acque oligominerali. Queste acque sono particolarmente indicate per le donne e tutti coloro che soffrono di pressione alta. Discorso ben diverso per gli sportivi, i quali dovrebbero sempre assumere acque minerali ricche di calcio e magnesio. La quantità di acqua giornaliera consigliata è di almeno 1,5 litri.

5. Esagerare con gli alimenti "light". Gli alimenti a basso contenuto di grassi possono senza dubbio dare una mano nelle diete dimagranti. Non si deve però fare l'errore di pensare che un prodotto light sia completamente privo di calorie e di conseguenza abbondare nelle porzioni. Non soffermiamoci, quindi, a leggere solo le rassicuranti scritte "light" o "senza zucchero" apportate a caratteri cubitali sulle confezioni dei prodotti ma soffermiamoci un po' di più a leggere l'etichetta nutrizionale.

6. Non pianificare la spesa al supermarket. Uno degli errori da non commettere è quello di recarsi al supermercato privi di una lista della spesa in linea con la dieta da seguire. Se, infatti, compreremo solo lo stretto necessario le probabilità di fallimento saranno minime. Bisogna eliminare da casa tutti i dolcetti e snack vari che potrebbero indurci in tentazione, vanificando i nostri buoni propositi.

7. Pesarsi ogni giorno. Pesarsi ogni giorno è il classico errore che fanno la maggior parte delle persone che iniziano una dieta dimagrante. Un tale comportamento aumenterà la frustrazione senza avere in cambio informazioni utili al percorso dietetico. Il consiglio è quello di pesarsi settimanalmente, in modo da vedere risultati concreti ed eliminare la fissazione associata al costante controllo del peso. Bisogna pesarsi la mattina, a digiuno e in biancheria intima.

8. Puntare obiettivi irrealistici. Quando si intraprende una dieta uno degli aspetti cruciali è porsi obiettivi che siano effettivamente raggiungibili. Non possiamo pensare di tornare snelli come a 18 anni oppure diventare dei modelli se abbiamo da sempre avuto una corporatura robusta. Dobbiamo porci degli obiettivi in linea con la nostra costituzione fisica. Una volta deciso il peso ideale bisogna pianificare in quanti mesi raggiungere tale obiettivo. Anche quest'ultimo deve essere razionale, non si può pretendere di perdere 10 chili in un mese se si tiene alla propria salute.

9. Evitare l'esercizio fisico. Spesso si pensa di riuscire a dimagrire senza l'aiuto di un po' di movimento. Questo è possibile i primi mesi laddove perdere peso è relativamente facile. Come al solito il dimagrimento dopo poco si arresterà e riprenderemo i chili persi con grande facilità. Solo perdendo peso con l'aiuto di un po' di sano movimento si riuscirà a raggiungere l'obiettivo prefissato e mantenerlo nel tempo. L'attività fisica aumenta il dispendio energetico in uscita, mantiene tonica la muscolatura durante il dimagrimento e, cosa non trascurabile, migliora il nostro umore grazie alla produzione di endorfine naturali. Sono sufficienti dai 30 ai 60 minuti di cyclette o una camminata a passo svelto tutti i giorni.

10 Saltare le visite di controllo. Uno degli errori più comuni, nel caso in cui ci affidiamo ad un nutrizionista, è quello di saltare le visite di controllo alle prime difficoltà. Magari questo mese non siamo stati proprio bravi nel seguire la dieta e pensiamo di recuperare rinviando il controllo; peccato che mentalmente ci saremo ulteriormente rilassati e non solo non recupereremo ma molleremo l'intero percorso dietetico. Le visite di controllo sono di fondamentale importanza anche e soprattutto quando qualcosa non è andato per il verso giusto. Il nutrizionista, infatti, apporterà nuove modifiche alla dieta e darà le giuste motivazioni per ripartire con il piede giusto.

* *biologo nutrizionista* www.danielepercossi.it