

MANGIARSANO: PROVA COSTUME, "PAURA, EH?" I SETTE CONSIGLI PER RECUPERARE LA FORMA

20 Maggio 2013



AVEZZANO - Dieta e prova costume in arrivo. Eccoci anche quest'anno alle dritte da seguire per rimettersi in forma in vista della fatidica prova costume.

Come ogni anno il mio principale consiglio è di non affidarsi alle diete alla moda per perdere in breve tempo ciò che si è accumulato in mesi se non in anni di cattiva alimentazione.

Se vogliamo limitarci ad un discorso puramente estetico, superare i 3-4 kg di peso corporeo perso in un mese, è sempre deleterio.

Si è visto, infatti, che una perdita superiore di peso corporeo si accompagna sempre ad un'ampia perdita di massa muscolare. Si rischia quindi di arrivare all'estate con meno chili sulla bilancia ma per nulla piacevoli alla vista e al tatto. Saremmo flaccidi e magari anche con antiestetiche smagliature. Meglio avere un po' di pazienza in più e ottenere un risultato qualitativamente migliore.

L'ideale sarebbe stato pensarci da gennaio a rimettersi in forma. Ma se siete gli irriducibili del tutto all'ultimo giorno, date retta a questi semplici consigli e qualche bel risultato potrete sicuramente ottenerlo:

1 - Bere tanta acqua. Non un'acqua qualunque però. Deve essere rigorosamente oligominerale. Il residuo fisso inferiore ai 200 mg/l ci darà un ottimo effetto drenante. Almeno 1,5 litri al giorno. Starete sempre in bagno ma almeno quell'odiosa cellulite migliorerà notevolmente

2 - Fare colazione. Tutte le persone in sovrappeso/obese non fanno colazione. Se non mangiamo la mattina appena svegli, l'organismo lo percepisce come un pericolo e abbassa l'intero dispendio energetico giornaliero facendoci bruciare meno calorie

3 - Fare gli spuntini. Oltre ai tre pasti principali giornalieri non saltiamo gli spuntini di mezza mattina e pomeriggio. Se assumiamo le nostre calorie giornalieri in cinque pasti invece che in tre manterremo la glicemia stabile (quindi niente attacchi di fame improvvisa) e bruceremo più calorie per la digestione di tanti piccoli pasti

4 - Ridurre i carboidrati. I fanatici delle diete iperproteiche li eliminano spesso quasi del tutto. Chissà perché non ne ho visto mai uno senza pancia. Il perché in realtà esiste ed è anche di semplice spiegazione. Senza zuccheri il cervello va in seria difficoltà e li ritroveremo impazzire la domenica e svaligiare il frigo in cerca di schifezze. Meglio ridurre i carboidrati limitandosi ad ogni pasto principale ad una piccola porzione di pasta/pane/patate. Mai metterli insieme se si vuole perdere peso, siamo d'accordo, ma neanche eliminarli del tutto

5 - Aumentare la quota proteica. Uno dei tipici errori di chi non è in forma è mangiare pasta a pranzo e alimenti proteici a

cena. Sbagliato. Così avremo una dieta ipoproteica e non saremo mai belli tonici. Al primo piatto a base di poca pasta accostiamo sempre un secondo a base di proteine magre. A cena proteine magre con poco pane integrale

6 – Più frutta e verdura. Ve lo avranno detto almeno 100 volte. Più frutta e verdura. Non esagerate con la frutta però perché si tratta di zuccheri semplici potenzialmente molto ingrassanti. Limitatevi a due porzioni di 150 g di frutta al giorno. Decidete voi quando nell'arco della giornata, meglio come spuntino

7 – Attività fisica. Anche i più pigri, gli irriducibili del “non mi va proprio di far niente” o “lo farei volentieri ma proprio non ho tempo”, i primi di maggio quando arriva il sole e le temperature diventano miti non possono non indossare una tuta e delle scarpe da ginnastica. L'attività fisica specie se di tipo aerobico e condotta all'aria aperta ci dona il buon umore grazie al rilascio delle famose endorfine naturali. Si tratta di vere e proprie droghe naturali che agiscono sul nostro cervello donandoci benessere e inducendoci a ripetere l'esperienza. Consigliata la corsa e la bici per i più giovani e delle belle passeggiate a passo svelto per chi ha qualche anno in più.

Non mi resta che augurarvi buona dieta e buona estate.

*Biologo Nutrizionista www.danielepercossi.it