

COME PERDERE PESO CORRETTAMENTE

Quasi tutti, almeno una volta nella vita, ci siamo guardati allo specchio e abbiamo notato di aver preso qualche chilo di troppo. Già riuscire ad ammetterlo a noi stessi è un ottimo passo. Quello seguente? Decidere di rimetterci in forma. Ma, anche se dimagrire è qualcosa di relativamente semplice dal punto di vista teorico, nella pratica si rivela spesso più difficile del previsto, soprattutto se non abbiamo chiari alcuni concetti fondamentali. Vediamo quali!

- **Prenditi il tuo tempo!**

Perdere troppi chili in pochi giorni è assolutamente qualcosa da evitare. A livello fisiologico, il grasso ha bisogno di tempo (settimane o mesi) per essere smaltito. Se cerchiamo di dimagrire troppo in fretta, non faremo altro che privarci di nutrienti essenziali, soffrire la fame, perdere massa muscolare e abbassare nettamente il nostro dispendio energetico. La conseguenza? Prima o poi quei chili li riprenderemo, e con gli interessi! La parola chiave per una dieta ben strutturata è una: **SOSTENIBILITA'**!

- **Trova il tuo TDEE**

Il **TDEE** (Total Daily Energy Expenditure) è una stima delle calorie che consumiamo nel corso della giornata.

Online vi sono moltissimi calcolatori che permettono di avere un'idea di quale potrebbe essere il nostro fabbisogno calorico, ma la realtà dei fatti è che l'unico modo per trovarlo è seguire un piano alimentare con una certa quantità di calorie per qualche settimana e

registrare periodicamente le nostre variazioni di peso. Il peso è aumentato? Il mio TDEE è più basso delle calorie che sto assumendo. Il peso è diminuito? Allora il mio fabbisogno è superiore. Il peso è rimasto circa invariato? BINGO! Siamo riusciti a trovare il nostro TDEE.

Questo è il punto di partenza per iniziare un sano percorso di dimagrimento.

- **Stabilisci un corretto deficit calorico**

Abbiamo finalmente trovato il nostro TDEE. E ora?

Per dimagrire è necessario instaurare un deficit calorico. In parole povere, dobbiamo assumere meno calorie di quante ne consumiamo.

E qui viene la parte fondamentale.

Come detto in precedenza, non dobbiamo perdere peso troppo in fretta, ma non vogliamo neanche perderlo troppo lentamente, anche perché a nessuno piace stare a dieta troppo a lungo.

Quindi, questo deficit calorico di quanto dovrebbe essere?

In media, si consiglia di tagliare, rispetto al TDEE, circa 500 Kcal al giorno per gli uomini e circa 350 Kcal per le donne (le donne possiedono generalmente meno massa magra e un deficit più marcato potrebbe portare alla rapida perdita di tessuto muscolare, cosa certamente indesiderata).

Ad ogni modo, la forbice è generalmente più ampia. In linea di massima, si consiglia di perdere dallo 0,5 all'1% del nostro peso corporeo (ci si può avvicinare maggiormente al limite inferiore se i chili da perdere sono molti e staremo più vicini a quello inferiore se invece abbiamo poco grasso da "bruciare").

Non dobbiamo aver fretta, con un po' di pazienza riusciremo ad avere il fisico tanto desiderato!

- **Prediligi cibi salutari**

Quando si segue una dieta ipocalorica, non è necessario assumere un carattere ortoressico ed eliminare completamente gli alimenti meno salutari, ma che ci piacciono tanto. L'importante è limitarli, ad esempio, al 20% delle calorie che dobbiamo consumare.

Ricordiamoci sempre che una dieta deve in primis essere **SOSTENIBILE** perché, altrimenti, finirà per fallire.

Detto questo, è importante che la maggior parte degli alimenti che assumiamo siano "salutari", come frutta, verdura, cereali integrali, legumi, latticini magri e via dicendo. Limitiamo alimenti confezionati e ultra-processati, preferendo invece cibi ricchi di nutrienti essenziali e possibilmente particolarmente idratati (l'acqua contenuta ci farà avvertire un maggior senso di sazietà e contribuirà a mantenere la corretta idratazione).

- **Consigli preziosi!**

Un modo per aumentare il dispendio energetico è quello di praticare attività fisica, ma, attenzione, anche in questo caso il troppo stropia e ognuno è diverso.

Oltre all'alimentazione, curiamo anche gli altri aspetti della nostra salute: muoviamoci, prendiamo un po' di sole (non troppo...), beviamo tanta acqua, curiamo l'igiene del sonno e cerchiamo, nei limiti del possibile, di diminuire il nostro livello di stress. Dimagrire diventerà molto più semplice!

Infine, a meno che non siamo particolarmente competenti e informati, il "fai da te" è da evitare. Se vogliamo avere realmente dei risultati senza fare dei danni, affidiamoci ad un serio professionista. Ad esempio, un Biologo Nutrizionista saprà valutare oggettivamente la situazione, capire quale possa essere la strategia migliore, preparare un piano alimentare altamente personalizzato che ti permetta di dimagrire correttamente senza rimetterci in salute, spiegarti i concetti fondamentali e affiancarti nel percorso!