



DIMAGRIRE

2- SCEGLIERE UNA DIETA

Scegliere una dieta o definire un piano di alimentazione

Una caloria misura una unità di energia presente nel cibo. Il corpo ha bisogno di calorie per funzionare. L'obiettivo di qualsiasi dieta è quello di bruciare più calorie di quante se ne introducano.

La rapidità della perdita di peso dipende da fattori quali l'età, il sesso e il peso di partenza.

- Persone anziane hanno un metabolismo più lento rispetto ai giovani e dimagriscono più lentamente
- Gli uomini perdono più peso rispetto a donne di altezza e peso simili, perché consumano più energia
- Le persone obese perdono peso più velocemente di quelle in lieve sovrappeso

Fabbisogno calorico. Per le donne e per gli uomini il fabbisogno calorico quotidiano può essere stabilito in base a peso attuale, sesso e livello di attività. In linea generale, è preferibile scegliere alimenti che contengono un quantitativo sufficiente di proteine, carboidrati, acidi grassi essenziali e vitamine.

Importante evitare alcolici o bevande zuccherate, ma anche dolci (caramelle, torte, biscotti) perché, oltre all'elevato potere calorico, raramente contengono sostanze nutritive importanti.

Porzioni controllate. Un modo semplice per dimagrire è quello di acquistare alimenti congelati, a basso contenuto calorico, o bibite in lattina di sostituzione del pasto. Un pasto giornaliero tipico potrebbe comprendere:

- A colazione, una bevanda di sostituzione o una colazione al bar
- A pranzo, una bevanda di sostituzione o un pasto congelato a basso contenuto calorico (250-350 calorie)
- A cena, un pasto congelato a basso contenuto calorico, o altro pasto confezionato insieme a verdure

Questa dieta fornisce 1000-1500 calorie al giorno.

Dieta povera di grassi. La quantità di grassi della dieta può essere ridotta:

- Mangiando cibi a basso contenuto lipidico. Si tratta di alimenti in cui le calorie generate dai grassi sono inferiori al 30%. In genere, la quantità dei grassi è descritta sull'etichetta. Per una dieta di 1500 calorie, il contenuto di grassi non deve superare i 45 grammi al giorno

Dieta povera di carboidrati

- Con una dieta a bassissimo contenuto si introducono 0-60 grammi di carboidrati al giorno (una dieta standard contiene da 200 a 300 grammi di carboidrati). Effetti collaterali indesiderati di diete a bassissimo contenuto di carboidrati comprendono stipsi, mal di testa, alito cattivo, crampi muscolari, diarrea e astenia
- Con una dieta a basso contenuto, si introducono 60-130 grammi di carboidrati al giorno. I carboidrati si trovano in frutta, verdura, pane, riso, pasta e cereali, bevande alcoliche e prodotti lattiero-caseari. Carne e pesce non contengono carboidrati

Dieta mediterranea. Il termine fa riferimento ad una modalità di mangiare comune nelle regioni olivicole di tutto il Mediterraneo. La maggior parte delle diete mediterranee comprende:

- Elevato contenuto di grassi monoinsaturi (olio di oliva, noci, mandorle) e basso livello di grassi saturi (burro)
- Elevata quantità di verdure, frutta, legumi e cereali (7-10 porzioni di frutta e verdura al giorno)
- Moderata quantità di latte e prodotti di derivazione del latte, per lo più sotto forma di formaggio. Tali prodotti devono avere un basso contenuto di grassi (latte scremato, yogurt e formaggio magro)
- Quantità relativamente bassa di carne rossa e di prodotti derivate dalla carne. Alla carne rossa dovrebbero esser preferiti pesce o pollame
- Per coloro che bevono alcolici, una modesta quantità di vino rosso aiuta a proteggere contro le malattie cardiovascolari. Per le donne, per modesta quantità si intende 1 bicchiere al giorno, per gli uomini 2 bicchieri



Quale dieta è meglio? Numerosi studi hanno confrontato tra loro diverse diete dimagranti, tra cui quelle a basso contenuto glicidico, lipidico e calorico, ma nessuna è risultata migliore di un'altra. Ciò che è importante è scegliere una dieta variata contenente cibi che piacciono, ed essere costanti nel mantenere dosi e contenuto calorico definiti nel piano iniziale.

Diete di moda. Spesso promettono rapida perdita di peso (oltre 1-2 kg a settimana) e garantiscono che non c'è bisogno di rinunciare ai cibi preferiti. Alcune sono molto costose, in quanto comprendono seminari, farmaci, o alimenti confezionati. Le diete di moda generalmente mancano di qualsiasi base scientifica su sicurezza ed efficacia, e si affidano a foto o testimonianze nel definire il "prima" e il "dopo".

Le diete di moda costituiscono uno spreco di tempo e di denaro, e non sono raccomandate. Meglio programmare con il proprio medico una strategia sicura ed efficace, e cercare di mantenerla nel tempo.



RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com/>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2015.

TRADUZIONE: Giovanna De Filippi

NOTE: Questo documento ha solo valore informativo e non intende sostituire quanto affermato dal medico. Inoltre, come ogni documento, richiede un aggiornamento periodico.