



PIERDEREA ÎN GREUTATE

2- ALEGERA UNEI DIETE

Alegerea unei diete sau stabilirea unui plan de alimentație

O calorie măsoară o unitate de energie prezentă în alimente. Corpul are nevoie de calorii pentru a funcționa. Obiectivul fiecărei diete este acela de a arde mai multe calorii decât se introduc.

Rapiditatea scăderii în greutate depinde de diverși factori, cum sunt vârsta, sexul și greutatea inițială.

- Persoanele în vârstă au un metabolism încetinit față de persoanele tinere și slăbesc mai lent
- Bărbații pierd mai mult în greutate față de femeile cu înălțime și greutate similare deoarece consumă mai multă energie
- Persoanele obeze pierd mai rapid în greutate față de persoanele cu greutate puțin peste normal

Necesarul caloric. Pentru femei și bărbați necesarul zilnic de calorii poate fi stabilit în funcție de greutatea actuală, sex și nivel de activitate. În general, este de preferat alegerea alimentelor care conțin o cantitate suficientă de proteine, carbohidrați, acizi grași esențiali și vitamine.

Este importantă evitarea băuturilor alcoolice sau îndulcite și a dulciurilor (bomboane, prăjituri, biscuiți) deoarece, în afară de ridicatul conținut caloric, rareori conțin substanțe nutritive importante.

Porții controlate. Dacă se găsesc pe piață, un mod simplu de slăbire constă în achiziționarea de substituenți pentru diferite feluri de mâncare; aceștia au un redus conținut caloric și se prezintă sub formă de alimente congelate sau băuturi la cutie. Mâncarea zilnică tipică ar putea cuprinde:

- La micul dejun, o băutură la cutie sau micul dejun la bar
- La prânz, o băutură la cutie sau o porție de alimente congelate cu un redus conținut de calorii (250-350 calorii)
- La cină, o porție de alimente congelate cu un redus conținut de calorii sau o porție de legume.

- Această dietă furnizează 1000-1500 calorii pe zi.

Dieta săracă în grăsimi. Cantitatea de grăsimi din dietă poate fi redusă:

- Mâncând alimente cu un redus conținut de grăsimi. Este vorba despre alimente în care kaloriile generate de grăsimi sunt sub 30%. În general, cantitatea de grăsimi este descrisă pe etichetă. Pentru o dietă de 1500 calorii, conținutul de grăsimi nu trebuie să depășească 45 grame pe zi.

Dieta săracă în carbohidrați

- Cu o dietă foarte săracă în carbohidrați se introduc 0-60 grame de carbohidrați pe zi (o dietă standard conține de la 200 la 300 grame de carbohidrați). Efecte colaterale nedorite ale dietelor cu un redus conținut de carbohidrați cuprind constipație, dureri de cap, respirație urât-mirositoare, crampe musculare, diaree și astenie.
- Cu o dietă săracă în carbohidrați se introduc 60-130 grame de carbohidrați pe zi. Carbohidrații se găsesc în fructe, legume, pâine, orez, pastă și cereale, băuturi alcoolice și produse lactate. Carnea și peștele nu conțin carbohidrați.

Dieta mediteraneană. Termenul se referă la o modalitate de a mânca, comună în regiunile din bazinul mediteranean. Marea majoritate a dietelor mediteraneene cuprinde:

- Un ridicat conținut de grăsimi monoinsaturate (ulei de măsline, nuci, migdale) și un redus nivel de grăsimi saturate (unt)
- O mare cantitate de legume, fructe, legume uscate și cereale (7-10 porții de fructe și legume pe zi)
- O moderată cantitate de lapte și produse derivate din lapte, mai ales brânzeturi. Asemenea produse trebuie să aibă un redus conținut de grăsimi (lapte degresat, iaurt și brânză degresată)
- O cantitate redusă de carne roșie și produse derivate din carne. În locul cărnii roșii ar trebui preferate peștele și carnea de pui
- Pentru cei care consumă băuturi alcoolice, o modestă cantitate de vin roșu poate proteja împotriva bolilor cardiovasculare. Pentru femei, prin modestă cantitate se înțelege un pahar pe zi iar pentru bărbați, 2 pahare.



Care dietă este mai bună? Numeroase studii au confruntat între ele diverse diete pentru slăbire, printre care cele cu un redus conținut glicidic, lipidic și caloric, dar nici una nu e mai bună decât cealaltă. Importante sunt atât alegerea unei diete variate care să conțină alimente care ne plac, cât și consecvența în a continua cu dozele și cu conținutul caloric stabilite în planul inițial.

Diete la modă. Deseori promit o scădere în greutate rapidă (peste 1-2 kg pe săptămână) și garantează că nu este nevoie să se renunțe la alimentele preferate. Unele sunt foarte scumpe, deoarece cuprind seminarii, medicamente sau alimente confecționate. În general sunt lipsite de baze științifice în ce privește siguranța și eficiența și se bazează pe fotografii și mărturii în stilul "înainte" și "după".

Dietele la modă constituie o risipă de timp și de bani și nu sunt recomandate. E mult mai bine să se programeze cu propriul medic o strategie sigură și eficientă care să fie menținută în timp.



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

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

TRADUZIONE: Mirela Rău

NOTĂ: Acest document are doar valoare informativă și nu intenționează să substituie sfaturile medicului dumneavoastră. De asemenea, la fel ca oricare alt document, are nevoie de o actualizare periodică.