Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Le “diete lampo” permettono di dimagrire con successo?

Mar 27/06/2023 - 10:29

Le cosiddette diete lampo o *crash diets* promettono una notevole perdita di peso in brevissimo tempo grazie ad un apporto di calorie estremamente ridotto. Con una dieta di questo tipo, tuttavia, ciò di cui l’organismo “si libera” come prima cosa non è il grasso, ma l’acqua immagazzinata nel corpo. Successivamente quest’ultimo attinge alle riserve di carboidrati e proteine (massa muscolare) e solo più tardi intacca le riserve di grasso. Durante una dieta radicale, l’organismo si adatta, infatti, alla riduzione dell’apporto energetico e passa a un metabolismo da fame per poter consumare il più a lungo possibile le riserve del corpo. “La perdita di peso che la bilancia mostra dopo pochi giorni ha quindi poco a che fare con l’auspicata riduzione dei depositi di grasso”, sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Con l’adattamento del corpo alla fame e alla riduzione della massa muscolare, durante questo tipo di dieta si riduce anche il metabolismo basale, vale a dire che a riposo l’organismo consuma meno energia rispetto a prima della dieta”.

Il dispendio energetico a riposo resta ridotto per un certo tempo anche dopo aver concluso la dieta lampo. Tornando alle abitudini alimentari precedenti, in genere si mette di nuovo su peso e la prossima dieta sembra quindi inevitabile. Questo andamento altalenante del peso corporeo nel caso di diete ricorrenti è noto come effetto yo-yo.

Al fine di evitare questo effetto yo-yo, la riduzione del peso deve essere lenta e graduale. Pertanto è consigliabile non perdere più di mezzo chilo o un chilo a settimana. Per il raggiungimento del peso desiderato occorre dunque pianificare un periodo di tempo proporzionalmente maggiore. Per eliminare mezzo chilo di grasso corporeo a settimana è necessaria una riduzione dell’apporto calorico di circa 3.500 chilocalorie a settimana, ossia 500 chilocalorie al giorno. Ciò è fattibile in modo sano con una dieta integrale a ridotto contenuto energetico. A tale scopo sono da prediligere gli alimenti a basso contenuto energetico e ricchi di fibre e sostanze nutritive come frutta, verdura, legumi, cereali integrali e latticini poveri di grassi. I grassi di cucina vanno utilizzati con moderazione nella preparazione dei pasti, e occorre rinunciare alle bombe caloriche (dolci, patatine...) e alle bevande zuccherate. A completamento della dieta si consiglia una maggior attività fisica, che favorisce la perdita di peso e aiuta a mantenere la massa muscolare.

Dimagrendo lentamente è possibile evitare l’effetto yo-yo, ma non solo, passare a una dieta integrale a ridotto contenuto energetico consente infatti di mettere in pratica abitudini nuove e sane. Abitudini, che se integrate nella vita di tutti i giorni anche una volta terminata la dieta, possono aiutare a mantenere il peso forma raggiunto.