
Le false promesse più comuni delle diete dimagranti

Lun 07/07/2025 - 09:30

Molte diete promettono mari e monti, ma spesso, a un'analisi più attenta, si rivelano efficaci solo nel breve periodo, troppo restrittive nella selezione degli alimenti e talvolta persino dannose per la salute. Le diete basate su concetti troppo semplicistici andrebbero quindi sempre esaminate con attenzione.

Dimagrire il più possibile nel minor tempo possibile? Nella pubblicità le cosiddette diete lampo o d'urto fanno credere di poter perdere molto peso in pochissimo tempo. In realtà, durante una dieta drastica si consuma prima l'acqua immagazzinata, poi le riserve di carboidrati e proteine, e solo in seguito il corpo inizia ad attingere ai "cuscinetti" di grasso – sempre che si arrivi fino a quest'ultima fase. Inoltre, durante queste diete il metabolismo rallenta entrando in modalità "fame", il tasso metabolico basale si riduce e a riposo l'organismo consuma meno energia rispetto a prima della dieta. Se alla fine di quest'ultima si torna alle vecchie abitudini alimentari, il peso tende molto spesso a risalire: è il classico effetto yo-yo. Per evitare che ciò succeda, è meglio dimagrire in modo lento e soft, perdendo da mezzo chilo a un chilo a settimana. Lo si può fare in modo sano se si sceglie una dieta integrale e ipocalorica, ricca di verdura, frutta, legumi, cereali integrali e latticini magri. I grassi vanno assunti con moderazione e bisogna rinunciare quasi del tutto a cibi molto calorici (dolciumi, patatine in sacchetto...) e bevande zuccherate. Per mantenere il peso nel tempo, è fondamentale conservare alcune delle nuove abitudini alimentari anche dopo la fine della fase dimagrante.

Perdere peso con rimedi miracolosi? A molti rimedi speciali come zuppa di cavolo, polveri basiche, cure detox e pillole brucia-grassi, viene attribuita la capacità di far perdere chili in fretta. Col tempo, però, emergono gli svantaggi di tali rimedi, come per esempio i costi elevati, la mancanza di risultati, una dieta monotona e l'effetto yo-yo – nel caso in cui la perdita di peso sia avvenuta in breve tempo. "Occorre semplicemente rendersi conto che i rimedi miracolosi in sostanza non esistono e che il successo a lungo termine dipende da un cambiamento duraturo dello stile di vita e delle abitudini alimentari", mette in chiaro Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

Dimagrire eliminando i "cibi ingrassanti"? A volte sono i grassi, a volte i carboidrati a essere etichettati come "ingrassanti" e quindi da evitare. In realtà sia i cibi contenenti grassi sia quelli contenenti carboidrati hanno questo effetto se consumati in eccesso – come si sa, è la dose che fa il

veleno. Regole troppo rigide o rinunce alimentari provocano nel medio periodo voglie improvvise e calo di motivazione. È più utile seguire una dieta varia ed equilibrata, nonché ipocalorica. È perfino possibile concedersi anche spuntini dolci e salati, di tanto in tanto e in piccole quantità – l'importante è imparare ad ascoltare i segnali naturali di fame e sazietà del proprio corpo.

Perdere peso con orari rigidi per i pasti? Alcune diete sono focalizzate sull'orario dei pasti. L'“orologio interno” ha indubbiamente un'influenza sul metabolismo. Tuttavia, il ritmo più adatto a una persona, ad esempio nel digiuno intermittente, varia da individuo a individuo. Inoltre, l'orario dei pasti non è l'unico fattore che incide sul peso corporeo: anche sesso, età, attività fisica, microbioma intestinale, stile di vita (per es. sonno, stress) e non da ultimo lo stato psicologico influiscono sul metabolismo e quindi sul peso corporeo – oltre alla quantità e alla qualità degli alimenti e al modo in cui li si consuma (con consapevolezza o distrazione).

Una dieta per tutti? Non esiste un piano alimentare valido per tutti. Le persone sono diverse, con abitudini, priorità, (in)tolleranze, preferenze, inclinazioni, necessità quotidiane, capacità, disponibilità economiche e di tempo differenti. Un piano dimagrante efficace deve pertanto essere adattato alla singola persona.