

Le diete fai-da-te

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Dieta](#) » [Dimagrante](#) »

di [F. Spada](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

Molto spesso le persone che intendono [dimagrire](#), [prima di affidarsi ad un vero e proprio dietologo](#), decidono di regolare di persona la propria [alimentazione](#) stilando autonomamente una [dieta](#).

Anche se il desiderio di **autoregolamentare** la propria alimentazione può avere risvolti positivi come ad esempio acquisire una maggiore consapevolezza del valore, dal punto di vista nutrizionale, di ciò che mangiamo ogni giorno, bisogna essere consapevoli del fatto che **stilare una [dieta non significa semplicemente fare un elenco](#)** in cui si calcola la quantità e si modifica il tipo di alimenti assunti ogni giorno. Ogni dieta deve essere infatti studiata [su misura](#) dell'individuo, perché anche se siamo tutti essere umani organizzati biologicamente nello stesso modo, [ognuno di noi ha un'infinità di caratteristiche che ci contraddistinguono](#).

La prima cosa che deve essere ovviamente valutata è la **corporatura**: elaborare una dieta basata su un **basso fabbisogno energetico** giornaliero per una persona che ha invece una corporatura che richiede un fabbisogno maggiore, sarebbe ad esempio assolutamente sbagliato. Va poi considerato l'esercizio fisico svolto quotidianamente: il nostro organismo infatti oltre a spendere [energia](#) per adempiere a quelle attività fisse e comuni a tutti, quali ad esempio le attività cardiache, respiratorie e via dicendo, compie inoltre una serie di attività legate ad altri fattori come lo [sport](#) ed il lavoro. Per intenderci, [a parità di costituzione](#), una persona che lavora in fabbrica e gioca a calcio con gli amici ha un fabbisogno giornaliero maggiore di una che pratica un lavoro meno pesante e non pratica [sport](#).

Inoltre il metabolismo varia da individuo ad individuo, assieme ad un insieme di altri fattori **che non consentono** perciò **una generalizzazione del fabbisogno energetico**. Per questi motivi perciò chi si appresta ad elaborare una dieta deve essere ben consapevole di tutti questi fattori e non deve semplicemente utilizzare ad esempio quelle tabelle energetiche che si possono reperire in giro; sarebbe invece più saggio consultare un dietologo che appronti una dieta su misura in seguito ad analisi e visite di rito.

F. Spada