

## Come funzionano le diete dimagranti

di [Valentina Cirillo](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

L'**eccesso di peso** può costituire una serie minaccia per la [salute](#) dell'organismo umano, in quanto determina un sovraccarico di lavoro per il cuore, ostacola il mantenimento di una corretta efficienza fisica e facilita l'insorgere di numerosi disturbi. Per questo motivo è necessario cercare di rispettare le esigenze del proprio corpo.

### Efficacia delle [diete dimagranti](#)

Prima di intraprendere una [dieta](#) è necessario esaminare a fondo le **cause** responsabili dell'eccesso di peso. Per i soggetti abituati a consumare un'abbondante colazione e due pasti regolari durante il giorno, il miglior regime dietetico consiste in un'alimentazione dall'apporto calorico strettamente controllato. Al contrario, nel caso di individui affetti da una fame di tipo ossessivo, la dieta più indicata è in genere quella basata sugli spuntini distribuiti nell'arco della giornata.

### I vari tipi di dieta

Esistono regimi alimentari in grado di determinare drastiche diminuzioni del peso corporeo ma con considerevoli effetti negativi sulla [salute](#). È, infatti, opportuno ricordare che il calo ponderale, per essere privo di conseguenze dannose, non deve superare l'uno-due chili alla settimana. L'organismo umano, per funzionare in modo efficiente, necessita di un apporto dietetico regolare bilanciato: l'eliminazione di alcune vitamine o [sali minerali](#) può provocare serie conseguenze alla salute. Dunque, per tenere sotto controllo il proprio peso corporeo è necessario seguire un regime dietetico razionale. In genere le diete dimagranti più efficaci sono quelle basate sull'accurato **calcolo delle calorie** introdotte e sul controllo dei [carboidrati](#) e dei [grassi](#). Numerosi sono gli schemi dietetici basati su questi presupposti tanto che vi è solo l'imbarazzo della scelta. La **caloria** è l'unità di misura che viene utilizzata in dietologia. Per mantenersi in equilibrio l'organismo umano deve assumere quotidianamente tante calorie quante sono quelle consumate sottoforma di [energia](#). Se le calorie introdotte con gli alimenti sono eccessive rispetto ai consumi, le sostanze che producono non vengono eliminate ma trasformate e in parte accumulate sottoforma di tessuto adiposo. E', quindi, evidente che diminuendo l'apporto di calorie si costringe il proprio organismo a consumare le riserve di grasso. Limitando il numero di calorie a 1200 – 1500 al giorno si ottiene un progressivo calo ponderale privo di pericoli. Una volta raggiunto il peso-forma è necessario, però, ridefinire la dieta calorica in modo da evitare ulteriori diminuzioni di peso. Per questo motivo le cosiddette diete bilanciate sono basate sulla scelta di alimenti poveri di [grassi](#) e di [carboidrati](#). Molte delle diete dimagranti più efficaci si basano sulla **drastica eliminazione di grassi** usati solitamente nei condimenti. Questo tipo di dieta non provoca seri squilibri nell'organismo dato che la quota di grassi essenziali è assicurata da quelli presenti negli alimenti come la carne, in alcuni tipi di [pesce](#) e nei latticini. Le **diete povere di carboidrati** offrono spesso buoni risultati richiedendo un accurato dosaggio di altri alimenti. Inoltre, nel corso di molte diete è importante evitare ogni deviazione dalle prescrizioni dato che questi regimi

alimentari sono bilanciati in modo accurato. Nelle **diete ad alto contenuto proteico**, un eccesso di [proteine](#) stimola i processi metabolici dell'organismo, che in assenza di un'adeguata somministrazione di [carboidrati](#), è costretto a ricavare l'energia necessaria dal tessuto adiposo.

### **Le misure più drastiche: agopuntura, lipectomia e farmaci**

Molti sono coloro che cercano di sfruttare tutti gli aiuti possibili ricorrendo spesso a misure drastiche. Tra questi **l'agopuntura** può dare buoni risultati nel controllo dell'appetito. Questa tecnica consiste nell'applicazione di sottili aghi davanti alle orecchie e nel ruotarli per alleviare i morsi della fame. Nelle forme di obesità grave è possibile procedere alla **lipectomia** ovvero alla rimozione chirurgica del grasso in eccesso localizzato in particolari zone del corpo. Questo tipo di operazione è indicato nei casi disperati. Analogamente anche **l'assunzione di farmaci** dotati di proprietà anoressizzante deve essere riservata alle forme di obesità gravi. Se il soggetto a dieta tende a soffrire di stipsi deve aumentare la quota di [fibre](#). È bene, inoltre, che i soggetti a dieta mantengano inalterato il quantitativo di [acqua](#) a cui sono abituati.

### **L'attività fisica**

L'attività fisica investe un ruolo fondamentale nella conservazione della salute dell'organismo. Essa infatti stimola la **funzionalità cardiorespiratoria** e contribuisce a mantenere **l'elasticità e il tono dell'apparato scheletrico e muscolare**. È importante rispettare il principio secondo cui bisogna dedicarsi con **gradualità e regolarità** al genere di attività fisica che meglio si addice alle proprie caratteristiche.

Valentina Cirillo