

## ***DIMAGRIRE VUOL DIRE PERDERE GRASSO NON PESO***

E' ormai noto che, per dimagrire qualche chilo di troppo bisogna evitare le diete pericolose (farmaci inadeguati, pozioni magiche, ecc) e fare attenzione ai rimedi non ufficiali (diete squilibrate, intolleranze alimentari, ecc)..

**Infatti, solo uno schema nutrizionale moderatamente ipocalorico unitamente all'incremento dell'attività fisica rappresentano il miglior rimedio, oggi disponibile, per dimagrire.**

Molte persone che decidono di seguire un'alimentazione ipocalorica, per ovvie ragioni di dimagrimento, basano però la riuscita di tale regime alimentare solo ed esclusivamente sul responso della bilancia anche se la misura del peso corporeo, da sola, non fornisce indicazioni specifiche né sulla variazione di quantità di massa grassa né su quella della massa magra. Bisogna non dimenticare che quando si perde peso non si perde solo grasso ma anche liquidi e muscolo la cui perdita sarà tanto maggiore quanto meno adeguata risulta la dieta.

Molta gente è invece convinta che il dimagrire coincida con la semplice perdita di peso e, quindi, con il veder scendere la lancetta della bilancia e mai si chiede a quale compartimento corporeo sia dovuta questa deplezione di peso.

In realtà c'è **una grande differenza tra perdere peso e perdere grasso**, quindi l'obiettivo per tutti coloro che vogliono dimagrire, non dovrebbe essere quello di perdere semplicemente peso, ma piuttosto di assicurarsi che quel peso perso non sia solamente dato da liquidi, peggio ancora, da muscolo, ma che riguardi prevalentemente il grasso corporeo.

**Dimagrire vuol dire, infatti, perdere grasso**, al contrario il rischio è infatti quello di perdere molti liquidi e preziosa massa muscolare la cui presenza è fondamentale per **avere** un corpo asciutto, quindi tonico, e scongiurare spiacevoli riduzioni di tono della pelle.

Attenzione però a non demonizzare la massa grassa che, comunque, entro certi limiti è utile al nostro organismo come riserva energetica e come tessuto protettivo.

E' importante ricordare, inoltre, che il metabolismo basale, cioè l'energia consumata dall'organismo per mantenersi in vita, far funzionare organi e attività come respirazione, circolazione, ecc., dipende dalla massa metabolicamente attiva cioè dalla massa magra. Più è scarsa la quantità di muscoli, minore sarà il metabolismo basale, più saremo costretti a introdurre meno calorie. E' necessario quindi valutare lo stato nutrizionale, in termini di composizione corporea, per verificare le variazioni della massa grassa, di quella magra e dell'acqua corporea.

Oggi, sono disponibili numerose **tecniche di analisi di composizione corporea** anche semplici ed affidabili. Le più utilizzate sono la **metodica antropo-plicometrica e la bioimpedenziometria**. La valutazione e l'interpretazione di queste metodiche devono essere affidate ad esperti della nutrizione. Per raggiungere l'obiettivo del dimagrimento, cioè la perdita del grasso in eccesso, è fondamentale **perdere peso lentamente**. Un buon programma dimagrante prevede una perdita media di peso intorno ai **3/4 chilogrammi al mese**. Perdite di peso veloci, quindi superiori ai 3 o 4 chilogrammi al mese, possono essere anche dannose per la salute, ma, soprattutto, si corre il rischio di bruciare i nostri muscoli, con la terribile conseguenza della riduzione del metabolismo basale. Un altro problema delle diete con rapida perdita di peso può essere la disidratazione. Ricordate che, più il nostro organismo è bene idratato, 60/65 per cento del peso corporeo, più è attivo metabolicamente.

E' chiaro che la differenza tra perdere grasso e perdere muscoli è a dir poco abissale, e quindi l'importante per coloro che vogliono dimagrire in modo evidente, con le giuste proporzioni corporee, è **assicurarsi che il peso che perdono provenga prevalentemente dal grasso e non dalla parte magra del corpo affidandosi ad esperti di Nutrizione.**

# Il peso aumenta e ti senti sempre più grasso

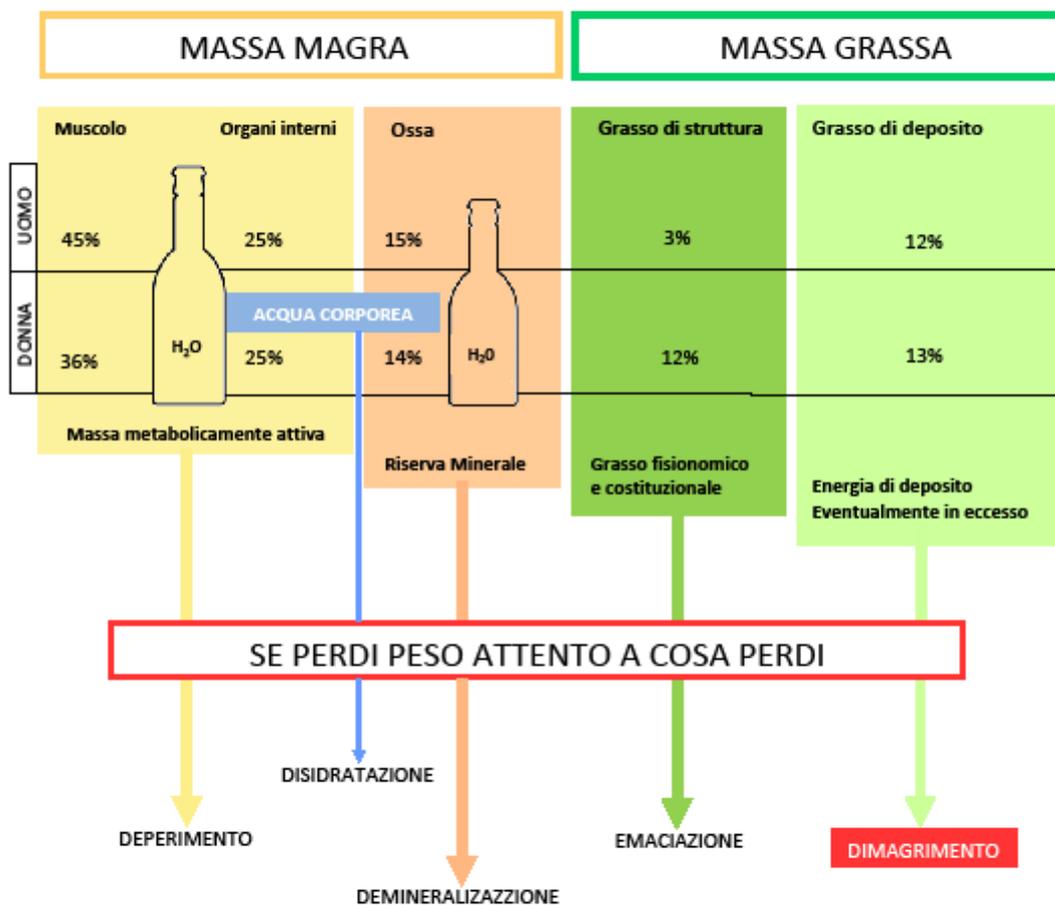
## CHE FARE?

Il desiderio di far scendere la bilancia è fortissimo ed irresistibile e sei disposto a qualsiasi sacrificio.

La bilancia misura però la massa corporea totale che è così composta:

## MASSA CORPOREA

(valori normali)



## QUINDI

Se c'è un aumento di grasso di deposito (sovrappeso/obesità) e vuoi dimagrire, la bilancia è uno strumento di verifica poco selettivo e inadatto a monitorizzare la tua composizione corporea, che può quindi indurti a seguire terapie inadeguate e pericolose e non scientificamente corrette.

## PERCIO'

EVITA I FAI DA TE', I MIRAGGI E LE CIARLANATERIE.  
RIVOLGITI A PROFESSIONISTI QUALIFICATI CHE TI  
AIUTINO A PRENDERTI CURA DEL TUO CORPO