



Indice:

Diete dimagranti

P. 2 Introduzione

P. 3 Come riconosce un'offerta seria?

P. 4 Dimagrire in modo sano – ma come?

P. 4 Fonti

P. 5 Impressum

Introduzione

In Svizzera il 37% della gente lotta con il sovrappeso. Gli uomini anche se non sono più colpiti dal sovrappeso fanno meno per far fronte al problema. La metà delle ragazze fra i 14 e i 19 anni vuole già perdere peso. Solo ogni quinta adulta descrive il proprio peso come «peso desiderato»; molte si sentono troppo grasse, anche se non lo sono assolutamente. Così il mercato del dimagrimento prende sempre più piede. Diventa sempre più difficile riconoscere i programmi giusti fra gli innumerevoli esistenti. Il mercato del dimagrimento è un affare lucrativo che mette in tentazione molte persone che vogliono dimagrire dando speranza e spesso, con proposte non serie. Il successo di un dimagrimento rispetto al mantenimento del peso raggiunto è solo un piccolo vantaggio dei mezzi di dimagrimento (diete, medicinali, prodotti per dimagrimento, ecc.). È molto più importante essere pronti a cambiare in modo duraturo le proprie abitudini di stile di vita. Proprio per questo dimagrire e stabilizzare il peso è così difficile! Un controllo del peso efficace, è basato sul cambiamento delle abitudini alimentari, bibite comprese, maggior movimento e adottarle come nuove abitudini. L'obiettivo di questi cambiamenti è che il corpo grazie alla nuova impostazione dei menu e al maggior movimento, consuma più calorie di quelle che vengono introdotte – si parla quindi di “bilancio energetico negativo”. E ancora qualcosa: perdere più di un chilo alla settimana senza pericoli per la salute non è possibile. Anche in questo caso i miracoli non esistono e bisogna avere pazienza.

Perché molte diete non raggiungono ciò che promettono?

„7 chili in soli 7 giorni!“ Con queste grandi promesse molte diete dimagranti non serie inducono in tentazione. Esse portano ad un fallimento in quanto non sono seguibili nel quotidiano. In particolare questo è il caso, quando una dieta è restrittiva e poco flessibile. Una diminuzione drastica dell'apporto energetico, piani dietetici rigidi, divieti, controlli severi al posto di autocontrollo, portano spesso al fallimento della dieta. Diete con una forte limitazione della scelta alimentare (per es. dieta dell'ananas) trascurano non solo il gusto e il piacere – importanti per resistere sino alla fine -, ma possono anche condurre ad una carenza di sostanze vitali quali le vitamine, i sali minerali, le fibre alimentari o altre sostanze.

L'effetto yo-yo

Anche chi è riuscito a portare a termine una dieta non seria, ha una fortuna di corta durata. Ettogrammi persi a fatica soffrendo la fame, nella maggior parte dei casi tornano dopo qualche settimana, oppure ne arrivano altri in più. Il circolo vizioso ha inizio; la prossima dieta viene iniziata, si

perdono e riprendono chili e via dicendo. Stare sempre a dieta è un'altra causa del sovrappeso e un grande stress per il corpo.

Perchè dopo una dieta si riprende così facilmente peso? Il motivo sta in una “non reale perdita di peso”. Ovvero non è stata persa massa corporea grassa – come si desidera – bensì è stata persa acqua corporea e massa muscolare.

Come riconosce un'offerta seria?

Come punto centrale di un programma serio di dimagrimento, sta il cambiamento delle abitudini alimentari e di movimento. Non sono previsti piani alimentari rigidi o divieti. Viene invece proposto un autocontrollo flessibile. L'alimentazione è adatta per un lungo termine come pure al quotidiano. Il piacere nel mangiare non può venir perso e l'alimentazione non deve portare a nessuno stress. Un cambiamento di comportamento ha successo se si fanno piccoli passi alla volta e bisogna esercitarsi. Il dimagrimento avviene in modo lento e consapevole, ma porta ad un successo duraturo. Chi cambia il proprio rapporto con il cibo in modo duraturo e affianca una sufficiente attività fisica, limita la perdita di massa muscolare e può così evitare l'effetto yo-yo.

I ciarlatani del dimagrimento: Come posso riconoscerli?

Di diete e di metodi di dimagrimento ne esistono come granelli di sabbia nel mare, e in continuazione giungono nuovi prodotti sul mercato. Chi ha il controllo? Con l'aiuto della nostra lista di controllo può riconoscere lei stesso le offerte dubbiose, anche senza conoscenze in scienze dell'alimentazione, medicina o psicologia.

È facilissimo: se trova uno dei seguenti punti su di una dieta, un programma o un mezzo di dimagrimento, le consigliamo di fare attenzione. Se trova diversi punti, allora: „giù le mani“.

- L'apporto energetico quotidiano ammonta a meno di 1200 fino a 1500 kcal.
- La scelta degli alimenti è squilibrata, monotona, oppure alcune combinazioni sono vietate.
- Si parla di calorie negative o brucia grassi
- Viene promessa una perdita di peso di più di un chilo alla settimana.
- Vengono citati ringraziamenti e descritte esperienze di persone che erano in sovrappeso (per es. con foto “prima e dopo”).

- Viene data una garanzia di successo, spesso in combinazione con la frase “non si ingrassa mai più” oppure “mai più grassi”.
- Vengono citati nomi di persone famose dello spettacolo, di scienziati, istituti o nomi di fantasia come „dieta Mayo “ oppure „dieta Max-Planck “.
- La dieta o il programma si basa esclusivamente sulla vendita di prodotti.
- Il partecipare è collegato ad un impegno a contratto collegato anche a un gran costo finanziario.

Dimagrire in modo sano – ma come?

Dimagrire e raggiungere un peso sano richiede molta forza e determinazione. Quindi non lasciatevi scoraggiare! In fondo non dovete avere tutto dall'oggi al domani. Fate piccoli passi alla volta. Passo per passo riuscirete a raggiungere il vostro obiettivo.

Una sana perdita di peso e la stabilizzazione sul lungo termine significano riesaminare e cambiare il proprio stile di vita. Quindi si tratta soprattutto di:

- **Cambiare il rapporto con il cibo e con le bibite:** In questo senso bisogna tener conto di diversi aspetti, per es. il ritmo dei pasti, il mangiare fra i pasti, piani di menu e spese, mangiare e piacere, rapporto fra cibo/bibite e stress, noia o frustrazione.
- **Alimentazione equilibrata e ridotta in calorie:** Qui si intende per esempio una consapevole scelta degli alimenti, la composizione equilibrata di un pasto e la preparazione con pochi grassi, ma anche prevenire carenze e garantire di non andare al di sotto di un apporto calorico giornaliero dalle 1200 alle 1500 calorie.
- **Movimento e divertimento:** Movimento regolare e tempo sufficiente per divertirsi sono altrettanto indispensabili per una perdita di peso di successo quanto l'alimentazione. Tramite l'attività corporea aumenta l'utilizzo di energia. Un rilassamento mirato impedisce di ricorrere al cibo come strumento rilassante per compensare lo stress.

Fonti

1. Originalpublikation: Gesund abnehmen, E. Infanger, A. Welter, Prof. P. Walter, SGE



Impressum

© 2008 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Tutte le informazioni pubblicate in questi fogli informativi possono venir liberamente utilizzate con indicazione della fonte.

Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87
Casella postale 8333
CH-3001 Berna
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Elaborazione

Nadia Schwestermann, Dietista dipl. SS
Susanne Polster-Hug, Dietista dipl. SS

Collaborazioni e consigli professionali

Priska Gnägi-Schwarz, SSN-membro di comitato
Sandra Stadler, SSN-membro di comitato
Prof. Paul Walter, SSN-membro di comitato

Ringraziamenti

La società svizzera di nutrizione ringrazia per il sostegno finanziario l'ufficio federale della sanità che ha permesso la pubblicazione di questi fogli informativi come pure per i consigli specialistici e collaborazione degli esperti sopra menzionati.