

Troviamo il nostro peso ideale con la dieta ipocalorica

Ultimamente si sente sempre più parlare in giro di dieta ipocalorica, una fantomatica alimentazione che, calcolando matematicamente le calorie assunte e quelle consumate giornalmente ci permette di dimagrire facendo in modo che le prime non superino mai le seconde.

Facciamo un esempio per capire meglio: ogni giorno un individuo medio assume 1600 calorie circa, se ne consuma 1300 attraverso attività fisica ed impegni giornalieri, avvanzeranno 300 calorie che il suo corpo andrà a prendere dal tessuto adiposo in eccesso diminuendo così la massa grassa a partire dalle zone in cui si trova in eccesso.

Primi passi raggiungere il peso ideale

Come in ogni buon regime alimentare ci sono delle piccole regole da tenere sempre a mente:

- La prima regola del mangiare sano è bere sempre molta acqua, due litri o più al giorno, naturale non gasata, per depurare l'organismo e le tossine, inoltre **l'assunzione di liquidi ci aiuta a sgonfiare i tessuti edematosi** con riduzione degli effetti di cellulite e ritenzione idrica.
- Vietate le bevande gassate e gli alcolici, che aumentano l'apporto calorico giornaliero, compromettendo la nostra dieta.
- Chiudete a chiave l'armadietto dei dolciumi, tirate la cinghia e scordatevi cioccolate, dolcificanti, gelati e alimenti con alte percentuali di grassi.



Con un po' di sacrificio potrete perdere addirittura una taglia in un solo mese e sarete grate a voi stesso del sacrificio.

Dopo questa premessa iniziamo subito a vedere come i vari pasti della giornata si inseriscono nella dieta ipocalorica:

La Colazione ipocalorica

- 350ml di latte scremato, possibilmente non zuccherato, assieme a 4 fette biscottate integrali con marmellata o miele.
- Un bicchiere di spremuta d'arancia con 4 fette biscottate integrali con marmellata o miele.
- Tè caldo, caffè, preferibilmente d'orzo o una tisana assieme alle solite 4 fette biscottate.
- Cucinate in padella 3-4 tuorli, potete trovare i soli tuorli in supermercato, assieme ad un bicchiere di latte o succo d'arancia.
- Un barattolino di yogurt magro, se il sapore non vi piace, potete aggiungere qualche pezzettino di frutta o del miele.

Lo spuntini di metà mattina e metà pomeriggio

Molto importanti durante la dieta ipocalorica sono gli spuntini di metà mattina o pomeriggio, per tenere attivo il metabolismo, mangiare poco ma spesso è il segreto per tenersi in forma e perdere peso:

- Un frutto di stagione.
- Un barattolino di yogurt magro.
- Un frullato di frutta.
- Un piccolo panino con la bresaola.

Il Pranzo

- Abbondiamo con l'insalata, cercando di mangiarle le verdure crude sempre prima della portata principale.
- 60g di pasta come primo, carne, soprattutto magra o pesce, quali sogliola, merluzzo o alici, come secondo, evitate il pane se potete ma se non potete proprio farne a meno prendere pane integrale.

La Cena

- Anche qui Carne o Pesce, con contorno di verdure, legumi o patate.
- Evitate categoricamente la pasta la sera, potete fare eccezione se avete fatto un faticoso esercizio fisico durante il pomeriggio o qualche volta con la pizza.

Pro e Contro della dieta ipocalorica bilanciata

Come tutte le diete drastiche anche la dieta ipocalorica ha i suoi vantaggi e svantaggi, **se eseguita in maniera corretta può farci perdere davvero molti chili**, senza sacrificare il piacere della buona cucina: potremmo continuare a mangiare i nostri piatti preferiti senza preoccuparci troppo, basta solo non esagerare.

Alcune teorie però affermano che questa dieta, se adottata per lunghi periodi costringe il corpo ad abituarsi ad un cambio di nutrizione, ovvero, se mangiamo meno il nostro organismo si abiterà al nutrimento che gli forniamo, pertanto anche assumendo meno calorie di quante ne consumiamo giornalmente, rischieremo di non perdere neanche un grammo, anzi a fine dieta, una volta ritornati alle nostre abitudini alimentari c'è addirittura il rischio di ingrassare.



Pertanto consigliamo di seguire una dieta ipocalorica bilanciata solo per tempi brevi, e, una volta conclusa, cominciare un periodo in cui lentamente torneremo alle nostre abitudini alimentari. Questo regime alimentare rappresenta una perfetta guida per imparare a mangiare sano, controllando le calorie assunte ad ogni pasto, ci insegna quali sono gli alimenti da evitare e quali assumere in abbondanza.

Vantaggi:

- Ci permette di perdere tanto peso in poco tempo;
- Ci aiuta a capire quali sono gli alimenti più o meno calorici;
- Possiamo mangiare gli alimenti che più ci piacciono senza remore;

Svantaggi:

- Magari i primi periodi sarà un po' difficile capire l'apporto calorico di ogni pasto;
- Se prolungata c'è il rischio che il corpo si abitui e renda la dieta inutile;
- Non può diventare un regime alimentare continuo, massimo 1 mese;