

Dieta dimagrante: 15 errori da evitare

Un caffè al mattino, niente pranzo e cena abbondante?
Classico esempio di dieta inutile e controproducente.

Avete deciso di mettervi a dieta per smaltire i chili che appesantiscono la vostra figura?
L'iniziativa è lodevole, ma prima di passare all'azione sbarazzatevi delle false convinzioni, delle idee poco chiare e dei luoghi comuni che rischiano di fare fallire il vostro progetto, nonostante la buona volontà.

Ecco quindici errori da evitare per vincere la battaglia con la bilancia.

1 - Esagerare con i cibi "light"

Oggi il mercato propone una vasta scelta di cibi a ridotto contenuto di zuccheri e grassi, ma non cullatevi nell'illusione di poterne mangiare in quantità illimitata.

Poveri di grassi non vuol dire senza calorie: e, se le quantità sono esagerate, alla fine i conti non tornano e l'ago della bilancia sale.

Leggete bene le etichette, considerate quanti grassi e quante calorie contiene un prodotto light e inseritelo poi nel menù quotidiano al posto di altri cibi analoghi (una mozzarella light può sostituire una mozzarella "normale"). Evitate di mangiare budini, creme, mousse in ogni momento della giornata, prendendo la scusa che hanno pochi grassi e che non possono, quindi, danneggiare la vostra dieta.

2 - Esigere la perfezione

Crederci di poter seguire una dieta in modo rigido senza ammettere il minimo sgarro non solo è poco realistico, ma è anche molto stressante.

Il rischio che si corre è quello di sentirsi così frustrate al primo errore, da abbandonare del tutto la dieta.

Bisogna cercare di evitare che un peccato di gola scateni un comportamento irrazionale, provando invece a considerare solo come un incidente di percorso, che è possibile recuperare semplicemente controllando quello che si mangerà nel pasto successivo.

L'importante è essere consapevoli che il periodo della dieta non è una prova di volontà, bensì un percorso, a volte difficile, per imparare a mangiare meglio, concedendosi anche ciò che piace, ma con criterio.

3 - Dire a tutti che si è a dieta

Familiari e amici spesso sono le persone meno indicate per offrire un aiuto quando si è presa la decisione di mettersi a dieta.

A volte perchè sono ansiosi, volte perchè sono nervosi o, peggio ancora, invidiosi. Oppure, semplicemente perchè temono i cambiamenti.

Sta di fatto che possono mettere in atto tutta una serie di comportamenti atti a "boicottare" il vostro piano.

Per di più, tutti hanno provato a stare a dieta almeno una volta e sono pronti a prodigarsi in una sequela di raccomandazioni che spesso finiscono per confondervi le idee.

Meglio, quindi, non fare parola delle vostre intenzioni e cominciare con piccoli cambiamenti quasi inavvertibili (ricette con meno grassi, una spesa un pò più attenta), per valutare la reazione di familiari e amici, decidendo poi come e quando metterli al corrente di quanto state facendo.

4 - Bere poca acqua

Chi è a dieta dovrebbe bere anche più del solito, arrivando almeno a un litro e mezzo di acqua minerale naturale al giorno: questo favorisce la diuresi, aiuta a mantenere regolato l'intestino e a eliminare scorie e tossine.

Niente paura comunque: l'acqua, anche se frizzante, bevuta a pasto non ingrassa; al limite rischia di dilatare lo stomaco.

Il problema è rappresentato, invece, dalle bevande gassate dolci, che vanno tassativamente evitate se si vuole dimagrire, perchè sono ricche di calorie "vuote", che fanno solo ingrassare senza apportare nutrienti all'organismo.

5 - Mangiare davanti alla tv

Se avete deciso di controllare quanto mangiate, dovete evitare qualsiasi circostanza che vi porti a consumare il cibo distrattamente.

Mangiare davanti alla tv, sul divano, sedute al computer o in macchina è quanto di meglio ci sia per esagerare senza neppure accorgersene. L'impressione, infatti, è quella di fare solo uno spuntino; così, appena finito, avrete di nuovo fame e tornerete a mangiare.

Per di più, mangiando in queste condizioni si tende a scegliere cibi "pratici", come gli snack, i dolci, i tramezzini, che in genere sono ricchi di grassi e di calorie.

Mangiate, perciò, sempre e solo sedute a tavola, apparecchiando con cura, in modo che il momento del cibo rappresenti una pausa piacevole e distensiva.



6 - Eliminare del tutto pasta e riso

Pensare che i carboidrati facciano ingrassare e che vadano, quindi, tolti quando si è a dieta è una convinzione molto diffusa, ma assolutamente errata.

Perché il corpo ha bisogno dell'energia dei carboidrati per funzionare al meglio: in carenza di zuccheri, l'organismo utilizza, infatti, le proteine e i grassi, con il rischio di perdere peso, ma anche muscoli e di produrre una serie di sostanze di scarto che generano uno stato generale di intossicazione.

Pasta e riso, peraltro, non sono affatto più calorici di altri cibi: importante è condirli in modo leggero, evitando sughi elaborati ricchi di grassi e preferendo condimenti a base di verdure, cotte o crude, e di olio crudo.

7 - Fare un unico pasto abbondante

Molti studi hanno dimostrato che per restare magri è bene mangiare cinque volte al giorno, prevedendo accanto ai tre pasti principali due spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio.

Così facendo, si mantiene costante il livello degli zuccheri nel sangue, evitando i cali di glucosio (zuccheri), che portano in genere a buttarsi sul cibo. Mangiando di frequente, poi, si attiva l'apparato digerente che, per lavorare, brucia calorie.

Gli spuntini vanno scelti con criterio, puntando su cibi leggeri per non esagerare con le calorie: lo yogurt magro, il latte scremato, le fette biscottate, le spremute, il tè con poco zucchero.

8 - Concedersi qualcosa in più pensando di smaltirlo in palestra

Quando si decide di far scendere l'ago della bilancia, è importante anche fare movimento che, attivando il metabolismo, aiuta a bruciare calorie.

Ma andare in palestra o in piscina non deve diventare l'alibi per mangiare di più: le calorie bruciate in un'ora di aerobica o di tennis (circa 250) sono inferiori a quelle che si accumulano mangiando un piatto di pasta al sugo o una fetta di dolce.

9 - Saltare i pasti

Avete esagerato a tavola e pensate di recuperare saltando il pasto successivo?

Niente di più sbagliato: evitare il pranzo o la cena significa ritrovarsi a metà mattina o, peggio, nel cuore della notte con una fame esagerata, che ha bisogno di essere placata con una notevole dose di cibo.

Le privazioni, poi, portano spesso a un desiderio di compensazione, che viene esaurito con i cibi che piacciono di più e che, in genere, sono i più golosi e ricchi di calorie.

Meglio, dopo qualche stravizio, rimediare consumando nel pasto successivo solo una portata, che può essere un bel piatto di minestrone, un'insalatona mista, una ciotola di yogurt magro, accompagnando il tutto con una tazza di tè verde non zuccherato.

10 - Pesarsi tutti i giorni

Avere l'assillo continuo della bilancia può essere negativo quando si è a dieta.

Il peso, infatti, è influenzato da fattori che non dipendono solo da quello che si mangia (basta pensare alle variazioni dovute al ciclo mestruale) e notare che l'ago della bilancia non scende o, peggio, sale di qualche etto può portare a sentirsi scoraggiati e ad abbandonare la dieta.

Pesatevi quando iniziate la dieta e rifatelo solo una volta la settimana a digiuno e con gli stessi abiti. Valutate i risultati solo dopo un mese: i miglioramenti ottenuti vi aiuteranno a proseguire.

11 - Riempire la dispensa

Stare a dieta richiede volontà ed è chiaro che, vedendo nel frigorifero un carico di cibi "tentatori", resistere diventa più difficile. Meglio fare la manovra contraria: appena avete deciso di seguire una dieta, ripulite la dispensa eliminando i cibi pericolosi, come il cioccolato, le caramelle, gli snack, i formaggi grassi (potete regalare il tutto): non trovandoli avrete meno possibilità di cedere alla tentazione.

Fate poi una lista di quanto vi serve per la dieta, compratelo e disponetelo in bella vista nel frigorifero e negli armadietti.

Non dimenticate di fare scorta di verdure, come le carote, i finocchi, i peperoni, il sedano: tagliati a listarelle, vi serviranno a tenere a freno la fame improvvisa con poche calorie.

12 - Bere solo un caffè al mattino

La colazione è un pasto di grande importanza nel piano di un'alimentazione equilibrata: solo mangiando in maniera corretta al mattino è possibile fare il pieno di energia necessaria ad arrivare al pranzo senza cedere ai morsi della fame, che portano a mangiucchiare di continuo fuori pasto.

Le calorie introdotte con la colazione, inoltre, vengono smaltite con maggiore facilità: è possibile, quindi, concedersi qualcosa in più (sempre nei limiti del ragionevole) senza rischio di ingrassare.

Le scelte corrette per il mattino sono le proteine fornite dallo yogurt e dal latte magro, i carboidrati delle fette biscottate, dei cereali, del muesli e dei biscotti secchi, gli zuccheri della frutta, delle spremute, del miele e della marmellata.



13 - Abbondare con la frutta

Pensare che la frutta non faccia ingrassare e che se ne possa mangiare quanta se ne vuole non aiuta certo a perdere peso. Al di là dell'acqua, che non ha calorie, tutti i cibi sono calorici e, mangiandoli in eccesso, si rischia di ingrassare.

Tra la frutta, occorre fare le debite distinzioni: ci sono frutti molto zuccherini, come l'uva, la banana, l'avocado, la pera, il mango, che forniscono un buon numero di calorie e che vanno consumati con attenzione, e altri a elevato contenuto di acqua, come l'anguria, il melone, le fragole, le albicocche, che sono scelte più leggere. Tassativamente vietata poi, quando si è a dieta, la frutta secca, vero concentrato di zuccheri, di grassi e, quindi, di calorie.

14 - Seguire un regime da fame solo per pochi giorni

La strada migliore per dimagrire è mangiare bene, senza privazioni ma senza esagerare nelle quantità. E di farlo sempre, tutto l'anno.

La soluzione di non mangiare "nulla" per due o tre giorni è solo una scusa per non impegnarsi; una dieta severa seguita per pochi giorni fa scendere l'ago della bilancia, ma quello che si perde non è grasso, bensì acqua e massa magra, cioè muscoli.

Il risultato? Il peso viene recuperato e spesso con gli interessi, visto che le restrizioni spingono a esagerare con il cibo.

Meglio ridurre la quantità di ciò che si mangia, mantenendo l'impegno con costanza per dimagrire più lentamente, ma sicuri di mantenere i risultati.

15 - Sostituire il pane

Queste alternative sono certo più "leggere" di consistenza, ma hanno circa il doppio delle calorie rispetto al pane e finiscono per pesare di più nel calcolo calorico quotidiano. I prodotti da forno secchi, infatti, hanno perso l'acqua di cui è ricco il pane e, a parità di peso, contengono più amido; sono spesso arricchiti, poi, con grassi che nel pane comune non sono presenti.

C'è poi un'altra ragione per evitarli: essendo secchi, saziano poco e spingono perciò a mangiarne in maggior quantità. E bene, quindi, avere una scorta di pane fresco, anche se è più facile tenere nella dispensa cracker e grissini pronti per essere mangiucchiati in ogni occasione.

DA RICORDARE: La costanza, abbinata a un'alimentazione bilanciata è più efficace dei digiuni

