

Perdere peso e dimagrire

Per tornare in forma, le scorciatoie, come eliminare sale e carboidrati, non servono. Meglio uno stile di vita sano



Perdere peso e dimagrire sono sinonimi oppure si tratta di due cose diverse? In realtà, vengono usati come se non ci fosse alcuna differenza, invece, chiarire il significato dei due termini, può aiutarci a delineare due approcci differenti, e quindi, a smascherare, non solo i ciarlatani e gli ignoranti venditori di diete strampalate, ma anche qualche idea scorretta ma molto diffusa. Se il mio peso forma oscilla tra 68 e 70 kg e io peso 75 kg, se ne accorgono anche i miei pantaloni, la cintura, e forse anche qualche maglia più stretta. In ogni caso, penso che sia il caso di perdere 5-6 kg. Perdere chili significa che l'ago della bilancia deve scendere? E se scende, significa che ho raggiunto l'obiettivo? Non è detto...

COSA MISURA LA BILANCIA? La bilancia misura il peso del corpo nella sua totalità: acqua, proteine, lipidi, minerali, glucidi o, se preferite, muscoli, grasso, ossa,

acqua. Quindi, se perdessi un braccio, certamente perderei peso e se poi mi mettessi una protesi aumenterei di peso, senza che questo significhi che io abbia necessariamente modificato la mia taglia o che sia effettivamente ingrassata o dimagrita.

Per rientrare nei miei pantaloni, devo correggere il mio stile di vita con pazienza e tenacia, senza curiose follie o improbabili rinunce. Un regime alimentare bilanciato e completo, assieme a uno stile di vita dinamico e assolutamente non sedentario, mi faranno dimagrire in modo corretto, che significa anche perdere peso, ovvero perdere acqua, grasso e ahimè anche inevitabilmente un po' di massa magra, in misura equilibrata.

PER FUGARE OGNI DUBBIO possiamo dire che potrei essere "gonfia" e non in forma anche a 68 kg, ma modificando il mio stile di vita, potrei mantenere il peso e correggere la percentuale di grassi e massa magra del mio corpo, con un risultato più che soddisfacente e assolutamente indipendente da quel che pesa la bilancia. Se mi prescrivessero, invece, una dieta senza sale, perderei subito molto peso, rappresentato per lo più da acqua; se mi togliessero i carboidrati (che legano l'acqua) perderei ancora più peso, ma sempre in acqua. Una perdita illusoria, che si ripristina alla prima reintroduzione di sale e carboidrati (di cui, ricordo sempre, non possiamo fare a meno per una corretta alimentazione).

CHE FARE, ALLORA? Sempre la stessa storia, dimagrire da vocabolario significa: "diventare magro", quindi con poco grasso. Allora, per tornare alla domanda iniziale, se uno stile di vita scorretto ha fatto salire l'ago della mia bilancia (strumento piuttosto discutibile e altamente sopravvalutato, specie nell'uso domestico) significa che ho bisogno di dimagrire, quindi di perdere grasso e non di prendermi in giro togliendo il sale e i carboidrati. Lasciamo la scienza agli scienziati e a coloro che vogliono nutrirsi di conoscenza, il resto sono solo chiacchiere da quattro soldi, anche se a farle è un presunto professionista.



Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di

Napoli SUN. I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com il sito: www.moniacimino.it Facebook: [diet coach](#)