



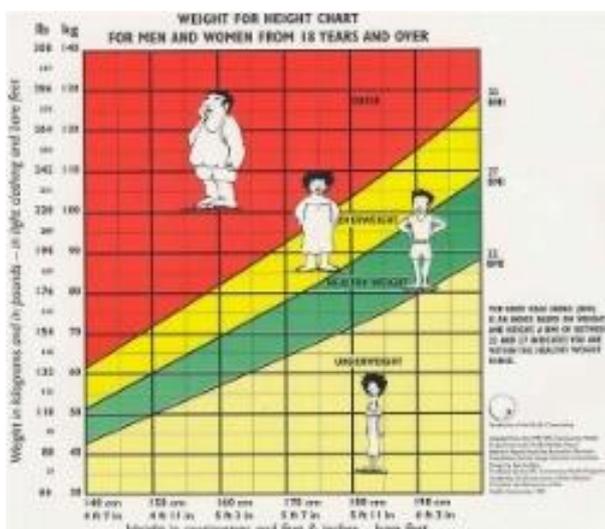
# DIMAGRIRE

## calcolo imc

In questa pagina parleremo di :

- [Calcolo Indice di Massa Corporea](#)
- [Calcolo consigliato dell'indice di massa corporea](#)
- [Valori di indice di massa corporea di riferimento per età e sesso](#)
- [Indice di massa corporea: obesità e sottopeso](#)

## Calcolo Indice di Massa Corporea



L'Indice di massa corporea (che moltissime volte trovate anche espresso con la sigla IMC o , dal suo nome inglese Body Mass Index, BMI) è un calcolo il cui risultato va ad indicare lo stato di peso forma , obesità o sottopeso. In realtà come rivela il suo stesso nome , esso si riferisce al calcolo della massa del nostro corpo ed è il risultato del rapporto tra il nostro peso e la nostra altezza. Il risultato rientra in alcuni parametri che stabiliscono se ci troviamo in uno stato di peso forma, di sovrappeso, di obesità o di sottopeso. Il calcolo orientativo dell'indice di massa corporea è uguale per tutti, senza distinzione per aspetti quali età, sesso o condizioni particolari quali per esempio una professione che porta allo sviluppo di

particolari tipi di masse muscolari, o alla costituzione delle ossa di ogni individuo e così via. Poi vedremo approfonditamente come partendo dal calcolo dell'indice di massa corporea si arrivi ad un calcolo dell'Indice di Massa Corporea consigliato. Il calcolo base si effettua prendendo il peso (espresso in Kilogrammi) e dividendolo per il doppio dell'altezza (espressa in metri) e confrontando poi il risultato con una tabella che indica per quali valori è da considerarsi una massa corporea normopeso, per quali sovrappeso o di obesità e infine per quali sottopeso.

Se per esempio il peso è di 80 kilogrammi e l'altezza di 1,70 m il calcolo dell'Indice di Massa Corporea si effettua dividendo 80 per ( 1,70)<sup>2</sup> cioè 1,70 moltiplicato per sé stesso (1,70 x 1,70). Il risultato sarà 80 diviso 2,89 e quindi 27,681. Il risultato possiamo considerarlo prendendo come riferimento le cifre che indicano la parte intera (nel nostro esempio 27), ma se la prima cifra della parte decimale risultasse 9 o un numero che si avvicina a 9 è meglio arrotondare per eccesso. Per esempio se volessimo calcolare l'Indice di Massa Corporea di una persona alta 1,80 m che pesa 71 Kg otterremmo 71 : 3,24= 21,91. Sarebbe più opportuno considerare come valore "22" anziché "21" visto che il primo numero decimale è 9. Ovviamente tutto dipende dalla posizione in tabella. Se sia il valore 21 che il valore 22 rientrano abbondantemente in uno degli stati indicati, è possibile considerarli entrambi. Se invece, il passaggio tra il valore 21 e il valore 22 vi cambia stato è consigliabile arrotondare di modo che possiate prendere dei provvedimenti nel caso di condizioni di

non normalità di peso, sia esso un leggero sovrappeso, un'obesità o un sottopeso. Potete scegliere di non arrotondare o di pensare che il valore con cifra decimale uguale a 9 o vicino a 9 sia l'ultimo valore di riferimento per la condizione in tabella e quindi di modificare stile di vita per avvicinarsi al normopeso ideale. Prendiamo una tabella di riferimento di modo che prima di tutto possiate stabilire la vostra appartenenza ad uno degli stati e secondariamente possiate entrare nel vivo della questione dell'arrotondamento con esempi pratici.

Se il risultato dell'IMC risulta minore di 18,5 lo stato è di SOTTOPESEO.

Se il risultato dell'IMC risulta compreso tra 18,5 e 24,9 lo stato è di NORMOPESO.

Se il risultato dell'IMC risulta compreso tra 25 e 29,9 lo stato è di SOVRAPPESO.

Se il risultato dell'IMC risulta compreso tra 30 e 34,9 lo stato è di OBESITA' LIEVE O DI PRIMO LIVELLO.

Se il risultato dell'IMC risulta compreso tra 35 e 39,9 lo stato è di OBESITA' DI SECONDO LIVELLO .

Se il risultato dell'IMC risulta maggiore di 40 lo stato è di OBESITA' SEVERA.

Per esempio prendiamo una persona che pesa 62 Kg ed è alta 1,58 m

Il calcolo dell'IMC sarà  $62 : (1,58)^2 = 62 : 2,4964 = 24,835$

Il valore rientra nel normopeso ma è per pochi centesimi vicino a 25 che è il primo valore dello stato di sovrappeso. Quindi si può non arrotondare e rientrare nella condizione di normopeso come indica la tabella, magari pensando a mangiare in modo equilibrato per mantenere questa condizione. Altrimenti si può pensare ad arrotondare il valore 24,8 a 25 e rientrare così nel primissimo livello dello stato di sovrappeso e allo stesso modo pensare ad un regime alimentare equilibrato per uscire dallo stato di sottopeso leggero e rientrare in quello di normopeso.

Prendiamo un nuovo esempio di una persona che pesa 97 Kg ed è alta 1,80 m.

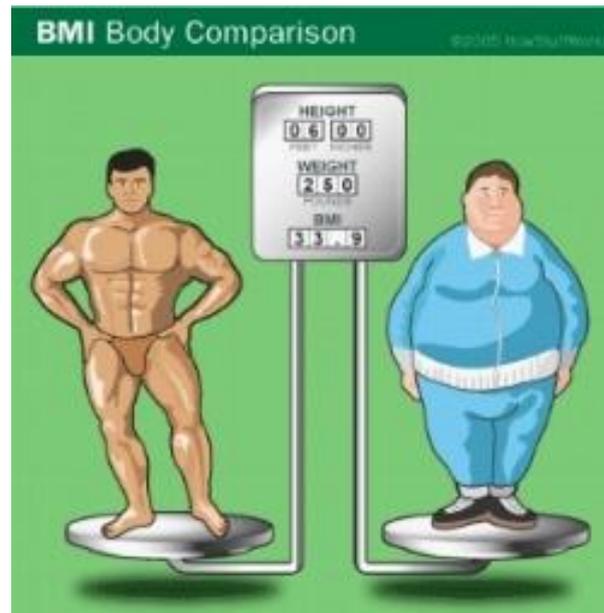
Il calcolo dell' IMC sarà  $97 : (1,80)^2 = 97 : 3,24 = 29,93$

Prendendo di riferimento la tabella il valore rientra nel sovrappeso mentre per arrotondamento si passerebbe dallo stato di sovrappeso allo stato di obesità. Basterebbero soli 50 grammi in più nel peso per cambiare il valore.

Se infatti , per la stessa altezza 1,80m, il peso sarebbe di 97,5 Kg , il calcolo risulterebbe  $97,50 : 3,24 = 30,09$  e quindi il primo valore della scala dell' obesità lieve. Mentre il passaggio tra normopeso e leggero sovrappeso può risultarci non tanto importante, quello tra sovrappeso e obesità è da considerarsi con più attenzione. L'obesità, come vedremo, è considerata una malattia.

## Calcolo consigliato dell'indice di massa corporea

Ovviamente il calcolo dell'indice di massa corporea che abbiamo definito come il rapporto tra il peso e il quadrato dell'altezza è un calcolo di tipo generico. Per essere sicuri della nostra condizione di stato normopeso, sovrappeso, obesità o sottopeso bisogna considerare altri tipi di fattori quali per esempio l'età, il sesso, il tipo di lavoro, le condizioni di salute e così via. Quindi per essere sicuri della nostra condizione bisognerebbe sempre consultare un medico che può anche consigliarci l'alimentazione più appropriata anche in base allo stile di vita che conduciamo. Per intenderci se un uomo pesa 100 Kg ed è alto 1,80 m il calcolo del suo indice di massa corporea risulterà 31 e quindi di obesità lieve. Ma come possiamo mettere a confronto i 100 Kg di un uomo alto 1,80 m che fa l'impiegato e di uno che fa il calciatore? Di conseguenza anche le diete durature e personalizzate debbono tener conto di questi fattori. Per esempio la dieta prescritta ad una donna che vuole perdere peso dopo una gravidanza ma che conduce una vita abbastanza sedentaria è risulterà diversa da quella prescritta ad una donna che fa parte di una squadra di pallavolo e deve perdere peso per necessità personali. Quindi le tabelle di riferimento dovranno prendere in considerazione almeno il sesso e l'età.



## Valori di indice di massa corporea di riferimento per età e sesso

Per un uomo, per esempio, consideriamo lo stato di normopeso per il valore dell'IMC deve andare da 20 a 25, se va da 25 a 30 lo stato è di sovrappeso, se i valori sono compresi tra 30 e 40 lo stato è di obesità, per i valori maggiori di 40 lo stato è quello obesità grave. Per una donna, invece, i valori di normopeso dell'IMC sono quelli che vanno da 18,7 a 23,8, quelli di sovrappeso vanno da 23,9 a 28,6, i valori dello stato di obesità vanno da 28,7 a 40, mentre per i valori maggiori di 40, come per gli uomini, lo stato è di obesità grave.

Invece se vogliamo considerare la variazione dell'Indice di massa corporea in base all'età possiamo considerare i seguenti valori che mettono insieme i due sessi:

Se l'età è compresa tra i 19 e i 24 anni il valore dell'IMC desiderabile va da 19 a 24.

Se l'età è compresa tra i 25 e i 34 anni il valore dell'IMC desiderabile va da 20 a 25

Se l'età è compresa tra i 35 e i 44 anni il valore dell'IMC desiderabile va da

Se l'età è compresa tra i 45 e i 54 anni il valore dell'IMC desiderabile va da 22 a 27

Se l'età è compresa tra i 55 e i 64 anni il valore dell'IMC desiderabile va da 23 a 28

Se l'età è superiore ai 65 il valore dell'IMC desiderabile va da 24 a 29

Per quanto riguarda il calcolo dell'indice di massa corporea consigliato per bambini e adolescenti, vista la crescita che avviene di anno in anno di solito i valori di riferimento riguardano il normopeso e vengono riportati per ogni anno di età a partire dai 3 anni fino ai 18 anni e suddivisi tra bambini e bambine. Ovviamente per i bambini questi indici saranno sempre in continuo cambiamento poiché il loro peso e la loro altezza è continuamente in sviluppo.

## Indice di massa corporea: obesità e sottopeso

Lo stato di normopeso è considerato ideale in quanto possiamo orientativamente avere un'idea del nostro fabbisogno energetico giornaliero. Non bisogna ovviamente prendere in considerazione un numero per cambiare il nostro stile di vita, ma questo calcolo è importante per escludere un'obesità grave o una condizione di sottopeso. La stessa condizione di sovrappeso può essere uno stato valutabile da un individuo all'altro, in quanto qualche chilo in più può essere frutto di una muscolatura più sviluppata. Non sempre i chili in più sono massa grassa da eliminare! La



condizione di obesità grave si riscontra invece sia calcolando l'indice di massa corporea, che misurando la circonferenza della vita, calcolando la massa grassa, la massa muscolare e quella magra. L'obesità è considerata come una malattia per via delle conseguenze che un eccessivo accumulo di grassi porta al funzionamento del nostro corpo. Può causare malattie cardiovascolari, infarti, problemi respiratori, tumori, problemi per l'apparato riproduttore, per le donne gravi problemi legati al ciclo mestruale, aldilà dei problemi dal punto di vista psicologico. Gli obesi tendono a vivere situazioni di scoraggiamento, isolamento e asocialità. È da considerarsi sia il gruppo di valori che si riferiscono ad uno stato di obesità lieve che quelli che, invece, riguardano l'obesità severa. Se l'IMC ha un valore che sta nella tabella delle obesità, è meglio rivedere il nostro stile alimentare, a meno che non siamo delle persone sportive e il medico ha già escluso rischi per la nostra salute. Allo stesso modo, un indice di massa corporea dal valore inferiore a 18 indica una situazione di sottopeso che non deve essere assolutamente sottovalutata. La condizione di sottopeso può provocare gravi abbassamenti delle difese immunitarie la cui conseguenza più immediata è l'ammalarsi per qualsiasi cosa e non riuscire a guarire subito anche da una semplice influenza. Il sottopeso porta gravi problemi alle gengive, all'apparato riproduttore e perdita di capelli. In più in condizioni di sottopeso per le donne può svilupparsi l'amenorrea, che né la mancanza del ciclo mestruale. In condizione di sottopeso è altamente consigliabile seguire una dieta orientata al passaggio allo stato di normopeso.

## calcolo massa magra

In questa pagina parleremo di :

- [Difficoltà nel dimagrire](#)
- [Dieta personalizzata](#)
- [La massa magra](#)
- [Calcolo massa magra](#)

## Difficoltà nel dimagrire



La dieta è sicuramente una delle cose che spaventa maggiormente uomini e donne. La necessità di dover rinunciare a qualche squisita pietanza non è sicuramente una cosa semplice, ma in generale una dieta può anche assumere delle eccezioni, purché però ci sia sempre il rispetto delle regole. Dimagrire non è semplice, lo è ancor più difficile con l'età che avanza, quando il metabolismo tende a rallentare le sue funzioni. Quando si è giovani, anche se si accumula qualche chilo in più, basta davvero poco per smaltirlo. Questo perché sostanzialmente il metabolismo tende a

lavorare molto più velocemente e quindi in poco tempo, associando attività fisica ad una corretta alimentazione, si riesce facilmente a perdere peso. Quando però l'età inizia ad avanzare, di solito già intorno ai trent'anni c'è una notevole difficoltà nel perdere peso, ecco che il grasso in eccesso non sembra proprio intenzionato a voler abbandonare il nostro corpo. Qui il tempo impiegato per rimettersi in forma dovrà essere praticamente il doppio e non basta sicuramente dedicarsi all'attività fisica e alla dieta solo per alcuni giorni.

## Dieta personalizzata

E' buona abitudine quindi che in tutto l'anno si pratichi dello sport, cercando di fare molto movimento, per poi integrare un'alimentazione che sia equilibrata e propensa verso alimenti quanto più naturali possibili. Sono insomma le solite raccomandazioni che qualsiasi dietologo o nutrizionista impone ai vari pazienti. La dieta deve essere necessariamente strutturata anche a seconda del dimagrimento che si ha intenzione di affrontare. Generalmente non tutti siamo uguali, quindi



dovrà essere bravo il dietologo a capire che tipo di dieta sarà più adatta al proprio paziente. C'è insomma chi riesce a dimagrire seguendo una determinata alimentazione e chi invece la stessa non porta ad alcun risultato. Prima quindi di imbattervi in qualsiasi tipo di dieta è fondamentale riuscire a capire alla perfezione il proprio corpo. Sarete sostanzialmente anche voi stessi a capire quali alimenti abbiano causato un ingrassamento, da qui poi bisogna partire per riuscire a riequilibrare il proprio metabolismo e ritornare al peso forma. Proprio il peso diventa il vostro punto di riferimento quotidiano. Ogni giorno tenderete a seguire attentamente l'ago della bilancia per capire se ci siano stati o meno dei miglioramenti.

## La massa magra

C'è chi invece si affida a delle formule, a varie operazioni matematiche, per capire meglio quale sia il proprio peso ideale. A tal punto bisogna tener ben presente la massa magra che però non ha nulla a che vedere proprio il peso ideale. Non c'è molta chiarezza sulla massa magra, tendenzialmente la si tende sempre a confondere e a non capire di cosa realmente si tratti. E' bene allora chiarire questo punto e spiegare attraverso una definizione semplice e lineare in cosa consiste la massa magra. Questa rappresenta quello che resta dell'organismo quando lo si priva del tessuto adiposo. In poche parole la massa magra è il peso dell'insieme di organi interni, denti, ossa, muscoli, tessuto connettivo e grasso essenziale. Questo concetto bisogna differenziarlo da ciò che indica invece la massa magra alipidica, ossia priva di grasso. Molto spesso si tende a fare non poca confusione ed è quindi bene chiarire anche questo concetto. La massa magra alipidica rappresenta tutto quello che resta del nostro organismo quando lo si priva di tutto il tessuto lipidico, quindi anche del grasso essenziale, indispensabile per la nostra salute. Come sapete insomma il nostro organismo necessita di grasso, questo serve a proteggere anche alcuni nostri organi e quindi attraverso un processo di dimagrimento non si deve assolutamente intaccare la parte di grasso essenziale.

## Calcolo massa magra

Non è molto semplice calcolare la propria massa magra, questo perché vi sono molte variabili da tener presente e in giro esistono varie formule diverse tra loro ognuna convinta della propria esattezza. Il calcolo quindi della massa magra non è un procedimento semplice da eseguire. Se si segue ad esempio la formula di James, che fa riferimento principalmente alla statura e al peso individuale, il risultato non sarà così corretto. La formula precede quindi questo calcolo: Massa magra kg (uomo) =  $[1.10 \times W \text{ (kg)}] - 128 \times \{ W^2 / [100 \times H \text{ (m)}]^2 \}$ . Massa magra kg (donna) =  $[1.07 \times W \text{ (kg)}] - 148 \times \{ W^2 / [100 \times H \text{ (m)}]^2 \}$ . Questo tipo di calcolo è però piuttosto approssimativo, utile più per le persone sedentarie che per gli sportivi. Questo perché c'è l'influenza della massa muscolare e della grandezza delle ossa, in questo caso uno sportivo che ha muscoli ben sviluppati e ossa robuste si ritroverà ad avere una massa magra molto superiore rispetto ad una persona che svolge una vita alquanto sedentaria. In questo caso quindi l'unico modo per capire al meglio quale sia la propria massa magra è quella di affidarsi a qualche esperto del settore che potrà studiare da vicino il vostro corpo, tenendo quindi presenti tutte le varie variabili e non solo l'altezza e il peso. Per chi ha intenzione di dimagrire deve necessariamente cambiare il proprio stile di vita, non esistono insomma formule o calcoli che tengano.

## cyclette

In questa pagina parleremo di :

- [Uno strumento di allenamento](#)
- [Dimagrire con la cyclette](#)
- [Sport equivalenti](#)

### Uno strumento di allenamento



In vista dell'estate ci si prepara ad un allenamento duro e costante e sempre più ferreo dal punto di vista atletico. La prova costume costituisce per molti motivi di imbarazzo proprio perché durante l'inverno ci si è impigriti e attaccati al divano. Perdere peso e rimettere in sesto la muscolatura sono le regole da seguire per recuperare la forma fisica. Il primo passo è un duro allenamento. Molti prediligono la corsa. Quest'attività fisica apporta certamente notevoli benefici. Correndo, la muscolatura degli arti inferiori torna immediatamente elastica, si bruciano grassi velocemente, ed in più stando all'aria aperta si favorisce un'ossigenazione polmonare sana e costante. La corsa però, risulta gravemente pesante per alcuni. Non si adatta perfettamente a tutte le fisicità. Chi ha una muscolatura non allenata, non potrà iniziare un allenamento del genere, poiché risulterebbe essere eccessivamente faticoso. L'alternativa più valida alla corsa è la cyclette. Questo strumento, ormai ampiamente diffuso in palestre e case è largamente utilizzato da individui di tutte le età per qualsiasi tipo di allenamento.

### Dimagrire con la cyclette

La cyclette infatti può essere utilizzata nella fase precedente all'allenamento, ovvero nella fase preparatoria ad esso per riscaldare la muscolatura. Pedalando in maniera leggera e costante si riattiva la muscolatura, preparando questa ad un allenamento più duro. La cyclette è inoltre l'attrezzo ideale per coloro che hanno problemi alle articolazioni o soffrono di un eccessivo lassismo muscolare; funge da ginnastica dolce e terapeutica per chi ha problemi di locomozione, o per chi ha subito incidenti. Anche il sovrappeso costituisce un aggravante per un allenamento hard, per cui, è sempre preferibile iniziare ad allenarsi

gradatamente con un cardio-fitness idoneo come la cyclette. La sua totale versatilità permette però di allenare i muscoli anche per coloro che hanno già superato la fase preparatoria e che desiderano sfruttare al massimo questo attrezzo per potenziare i muscoli degli arti inferiori. In questo caso, è bene pedalare per un minimo di trenta minuti declinati su quattro giorni settimanali.

## Sport equivalenti

La cyclette ha la medesima valenza della corsa, e rispetto a questa comporta dei vantaggi notevoli. Per fare jogging, è necessario spostarsi in un luogo aperto, di conseguenza, si è costantemente soggetti alle variazioni climatiche (freddo, pioggia, vento o al caldo eccessivo), che impediscono un allenamento sereno e costante allo stesso tempo. La cyclette non viene limitata da questi fattori, perché l'allenamento è sempre svolto in un ambiente chiuso. Permette di prepararsi ad un allenamento duro, quindi non affatica esageratamente, garantendo quindi la costanza continua da parte di chi si allena. Non essendovi contatto con il terreno, come accade invece nella corsa, sono decisamente limitati tutti i possibili traumi a cui si può andare incontro durante una corsa.

## dimagrimento

In questa pagina parleremo di :

- [Dimagrimento](#)
- [Mangiare sano](#)
- [Dimagrire con lo sport](#)
- [Dimagrire lentamente](#)

## Dimagrimento



Una problematica molto diffusa al giorno d'oggi è l'obesità. Questo disturbo dell'alimentazione, si può presentare a qualsiasi età e può essere la conseguenza di numerose cause. Questa malattia affligge più della metà della popolazione italiana e di tutti i Paesi occidentali. L'obesità è una malattia che si manifesta con l'aumento di peso costante fino al raggiungimento di una forma sproporzionata del corpo. Oltre alla problematica estetica parecchio evidente, l'obesità può portare gravi conseguenze per quanto concerne la

funzionalità dell'organismo, e all'insorgenza di malattie come colesterolo in eccesso, problemi cardiaci, problemi respiratori, problemi muscolari. Quelli elencati sono solo alcuni di un lunghissimo elenco di complicazioni che questa malattia comporta. Solitamente l'obesità dipende da due fattori preponderanti: l'alimentazione scorretta, uno stile di vita totalmente sedentario, e turbe di tipo psicologico. Il nostro corpo infatti risponde alla mente, alle mancanze, ai desideri, allo stress, attivando un meccanismo di sfogo che nella maggior parte dei casi si riversa sul cibo, e dunque nel rifiuto di questo o nell'assimilazione eccessiva di questo.

Per dimagrire in maniera sana è bene individuare innanzitutto la problematica, e poi prendere la decisione idonea per dimagrire e poi mantenersi in forma. È importante innanzitutto valutare il proprio peso corporeo e stabilire insieme ad un nutrizionista o ad un dietologo quanto perdere in un determinato arco di tempo. Il primo passo è dunque la dieta, ma anche l'attività fisica ha una valenza enorme, infatti queste due variabili sono direttamente proporzionali l'una all'altra, e non sono proficue prese singolarmente l'una senza l'altra. La dieta non è chiaramente uguale per tutti, ma varia da soggetto a soggetto, a seconda della costituzione, della massa grassa e magra, dell'età. Le persone giovani dovranno necessariamente assumere un quantitativo maggiore di calorie, poiché il corpo ha bisogno di maggiori energia. Una persona anziana al contrario, che conduce una vita sedentaria, rispetto ad un giovane, dovrà optare per una dieta leggera, poco grassa. L'alimentazione finalizzata al dimagrimento è dunque variabile, ma presenta in linea di massima un minimo comun denominatore, ovvero il mangiare sano, e in quantità regolari. Commette un gravissimo errore di valutazione chi digiuna per giorni e giorni, nutrendosi con il minimo indispensabile, e si gonfia poi

di cibo nelle grandi occasioni. Mangiare in maniera sregolata non aiuta l'organismo a perdere peso, ma comporta solo uno scombussolamento completo di tutto il metabolismo che in questo modo, subisce tutta una serie di alterazioni.

## Mangiare sano

Un'alimentazione sana si basa generalmente su cibi di vario genere, assunti in quantitativi giusti per tre volte ad giorno. La colazione è certamente il pasto più importante della giornata. A colazione è bene nutrirsi con un bicchiere di latte, semplice o macchiato, o una tazza di tè, con biscotti leggeri non al burro, o con fette biscottate con un velo di marmellata. Pochi zuccheri che fanno bene perché aiutano ad immagazzinare l'energia giusta per affrontare lo stress di un'intera giornata. Anche i cereali sono ottimi, poiché oltre a garantire la linea, e a favorire il dimagrimento, aiutano il



metabolismo a carburare sin dalle prime ore del mattino. A metà mattinata, si può mangiare qualcosa di leggero e semplice, come un frutto (mela, pera, arancia, ananas ...) o uno yogurt magro a base di frutta. Sono gli spuntini ideali che soddisfano e appagano il lieve senso di appetito. A pranzo solitamente è meglio assumere carboidrati. La pasta, il pane ed il riso, costituiscono i piatti ideali per il pranzo, soprattutto se accompagnati da legumi, per esempio, la pasta con i fagioli, con le lenticchie, con i piselli, con i ceci, o condita con sughi semplici, non troppo ricchi di olio e sale, nemico acerrimo della linea. Molto importante è mangiare cibi ricchi di acqua come la frutta e la verdura; non c'è limite per questi due alimenti poiché essi sono ricchi di fibre, acqua e vitamine, assolutamente indispensabili per il benessere dell'organismo, poiché ne favoriscono l'idratazione, l'apporto energetico necessario ed essendo ricchi di acqua, favoriscono il

senso di sazietà. L'assunzione di carni sia bianche che rosse, è importante ma non indispensabile, poiché l'assimilazione continua e spasmodica di questi alimenti non comporta alcun tipo di dimagrimento, anzi. Le carni rosse in particolare sono ricche di grassi e difficili da digerire, per cui, è importante mangiarne ma in maniera misurata.



## Dimagrire con lo sport

Per dimagrire, è necessario seguire una dieta che non sia ferrea, mangiando cibi graditi, senza eccessive privazioni e forzature. Ad un risultato ci si arriva con sacrificio ma senza eccedere. Una dieta non gradita inoltre, comporta la cosiddetta fame nervosa che porta a ingerire cibi per rabbia o insoddisfazione. Così, se si sta seguendo un regime alimentare eccessivamente ferreo,

si arriva a crollare ed a cedere alla tentazione di ingerire cibi assolutamente vietati. E' importante inoltre dormire molto. Il riposo è fondamentale per il recupero delle energie. La fame di determinati cibi, viene proprio dal mancato sonno: per recuperare le energie perdute si punta su cibi zuccherosi, e bevande molto dolci. Per dimagrire e mantenere il peso costante è fondamentale tenere sotto controllo le calorie. Queste ultime non devono essere ridotte eccessivamente, se non si vuole perdere peso in maniera eccessiva ed arrivare non al dimagrimento ma ad un deperimento. Fondamentale ai fini del dimagrimento è l'attività fisica. Anche in questo caso, c'è la massima libertà di scelta, dagli sport più semplici a quelli estremi, purchè il corpo sia in movimento. Lo sport scarica lo stress, favorisce il dimagrimento, la tonificazione muscolare, e il rassodamento della pelle. Abbinato ad una dieta idonea, lo sport è il supporto ideale per avere un corpo bello e sano e per mantenere la linea senza troppi sacrifici.

Per chi ama stare all'aria aperta, l'ideale è il jogging, mattutino o serale. Si può correre da soli, o in compagnia, scegliendo i percorsi che si preferiscono, mantenendo un allenamento costante di tre volte la settimana per un'ora o poco più. Insieme al jogging, c'è il fit walking, la passeggiata veloce e atletica, che può svolgersi in montagna, in spiaggia, in città. Per chi ama l'acqua, il nuoto, l'acqua gym, e l'idro byke, favoriscono un dimagrimento quasi immediato. L'acqua è un elemento pesante rispetto all'aria, per cui, i movimenti stessi risultano pesanti e difficili da effettuarsi. Il nuoto è uno sport molto completo che coinvolge la muscolatura tutta, rassodando e tonificando in breve tempo. Per chi ama la competizione, ma intende dimagrire, gli sport ideali sono il calcio, il tennis, il basket, la pallavolo. Per chi ama stare a contatto con la gente, la palestra, insieme all'aerobica e alla danza stessa. Importante è fare esercizi mirati, che snelliscano i punti dolenti su cui si tende ad accumulare grasso in eccesso, come l'addome, le gambe i glutei. Il G A G è la disciplina ideale completa che insiste su queste tre fasce, rassodandole e bruciando i grassi. Gli esercizi di gag possono essere potenziati da manubri e pesetti.

## Dimagrire lentamente

Anche i massaggi sono molto importanti per il mantenimento di una pelle tonica e soda e sono idonei per il dimagrimento. Il massaggio può essere effettuato sia manualmente che con macchinari. Il massaggio manuale, si basa su semplici tecniche: sfioramento, pizzicamento, frizionamento, impastamento e pressione. Le creme utilizzate per i massaggi, solitamente sono affini al dimagrimento, come quella alla caffeina, sostanza che combatte l'insorgere dei tessuti adiposi e della cellulite, ai frutti rossi, o i fanghi che stimolano la microcircolazione, e favoriscono, così, lo snellimento del corpo. Agiscono col massaggio, in particolare di notte. I massaggi vanno dilazionati nel tempo, quindi vanno effettuati su un minimo di sei mesi per due o tre volte la settimana. Hanno in totale la durata di un'ora.



Per dimagrire, sono ottime anche le saune, che aiutano ad espellere dalla pelle tutte le tossine.

Solitamente la sauna da sola non ha alcuna valenza, ma abbinata ad un massaggio o ad un allenamento idoneo, garantisce un sollievo mentale e fisico. La pelle sarà più bella e più lucida e con diverse sedute si perderanno i centimetri. Il dimagrimento non sempre risulta essere salutare. Si desidera dimagrire per raggiungere un peso forma e stare bene con se stessi, per inseguire un modello di fisicità imposto, per indossare taglie piccole. Spesso però il dimagrimento diventa eccessivo, e si snoda in problematiche diverse come l'anoressia. Molte donne, di giovane età, dimagriscono velocemente, imponendosi regimi di diete ferree, facendo sport continuamente, trascurando se stesse ed il proprio benessere per raggiungere un peso sempre più basso. L'anoressia è una malattia, e non va confusa con la semplice perdita di peso. La conformazione corporea è parecchio soggettiva, ragion per cui, seguiti da un dietologo e da un personal trainer, perdere peso, sarà più semplice del previsto.

E' importante vivere il dimagrimento con soddisfazione, rendendosi conto dei propri limiti, e cercando di essere obbiettivi rispetto ai propri chili. Anche lo stress della vita quotidiana può portare ad un dimagrimento; chi soffre psicologicamente, assume nei confronti del cibo un atteggiamento negativo, di rifiuto o di attaccamento. Da quello stesso cibo però non si trae alcun beneficio. La mente può tutto sul corpo. Si dimagrisce col corpo, come si dimagrisce nell'anima. E' importante star bene, per dimagrire con cognizione di causa, con serenità e tranquillità, raggiungendo risultati pienamente soddisfacenti!!! Per dimagrire sono necessari piccoli accorgimenti quotidiani, che inizialmente possono sembrare insormontabili, ma che in realtà sono semplici abitudinari ed utili: mangiare sano ed in maniera regolare, fare sport e soprattutto sorridere!!!

## dimagrimento localizzato

In questa pagina parleremo di :

- [Dimagrire](#)
- [Il dimagrimento localizzato](#)
- [Come dimagrire le zone di grasso localizzate](#)
- [La dieta](#)
- [L'attività fisica](#)

### Dimagrire



Molti uomini e donne, in modo particolare soprattutto il gentile sesso, sono afflitti dal problema del dimagrimento. Quando si avvicina l'estate e c'è la prova costume incombente, ecco che tutti ricorrono a qualche mese intensivo di palestra e a soprattutto a diete lampo per provare a perdere qualche chilo di troppo. Tutto questo risulta essere uno sforzo inutile, perché innanzitutto non sarà possibile tonificare i muscoli in pochissimi giorni, anzi si rischierà solo di farsi del male, poi i chili che sarete riusciti a perdere si ripresenteranno subito dopo aver terminato la dieta. Per poter quindi pensare ad un dimagrimento, anche solo di pochi chili, è

importante seguire costantemente un percorso di attività fisica e di dieta. Non necessariamente però per dieta si deve intendere eliminare completamente il cibo, ma anzi bisognerà piuttosto mangiare bene integrando del sano sport. In questo modo potrete poi notare dei miglioramenti del vostro fisico a lungo termine.

### Il dimagrimento localizzato

Che fare però quando il grasso si posiziona solo su determinate zone del corpo? Si può attivare un dimagrimento localizzato? Quante donne devono fare i conti con il tessuto adiposo che si accumula principalmente sui fianchi, sulle cosce, sui glutei e sulla pancia. Pur non essendo particolarmente grasse capita di avere una pancia molliccia e quelle fastidiose maniglie dell'amore che non vogliono assolutamente sparire. Questo sicuramente è il grasso più difficile da eliminare



perché nella maggior parte dei casi è dovuto ad una predisposizione genetica, quindi potrete fare tutte le diete che volete, ma tenderà sempre a rimanere. Quante volte ad esempio avete notato che dimagrendo non diminuiva la massa grassosa situata sulla pancia o sui glutei, ma solo quella situata sul volto o sul seno. Una vera e propria sfortuna per la maggior parte delle donne. A questo punto molte fanno affidamento sul dimagrimento localizzato che però non sembra essere realmente efficace. E' da anni che la scienza o i vari nutrizionisti lavorano per capire se questo dimagrimento localizzato, ossia principalmente nelle zone dove si accumula più grasso, sia fattibile. I vari studi però hanno più volte evidenziato come un miracolo del genere non possa assolutamente accadere.

## Come dimagrire le zone di grasso localizzate

La soluzione, anche se non del tutto efficace e definitiva, dovrebbe essere quella di sottoporsi ad una dieta normale, quindi un dimagrimento totale, per poi integrare degli esercizi fisici mirati che possano consentire alle parti in questione di bruciare più grassi. Per chi ha poi ha disposizione molti milioncini e non ha paura della chirurgia estetica può sicuramente affidarsi a tale soluzione per tentare di eliminare il grasso dalle zone interessate. Attraverso la liposuzione è possibile succhiare il tessuto adiposo che si forma sulle cosce, sui fianchi o sulla pancia, ma in questo caso non si arriverà poi ad un aspetto naturale del proprio corpo, insomma il dimagrimento localizzato avviene esclusivamente in modo artificiale. Non tutte le donne poi hanno intenzione di sottoporsi a tali interventi di chirurgia estetica tra l'altro costosissimi. In questo caso quindi per poter consentire un dimagrimento localizzato anche solo parziale e quindi non miracoloso, meglio affidarsi ad una dieta, al mangiare sano e in modo equilibrato.

## La dieta

Questo è un consiglio adatto per quelle donne che non sono alle prese con un peso esagerato, ma vogliono solo eliminare il grasso nelle zone critiche. Ecco che allora per mangiare in modo sano ed equilibrato sarà indispensabile evitare i cibi ricchi di grassi, quali dolci, fritti e l'alcol. Fatto ciò potete prediligere determinati alimenti che possono favorire un dimagrimento localizzato: mangiate i vegetali di colore arancione che contrastano l'accumulo di grassi soprattutto nella zona addominale; la carne bianca che è ricca di proteine e stimola il metabolismo; il pesce che è ricco di omega 3 un antiossidante che permette la diminuzione delle cellule adipose nel nostro corpo; lo yogurt che ricco di calcio e brucia i grassi naturali; le noci che sono ricche di selenio e favoriscono il dimagrimento su addome e fianchi. Ovviamente ad un'alimentazione corretta va integrata anche un'attività fisica che sia ben mirata sulle zone dove l'accumulo dei grassi è maggiore. Potete a questo punto affidarvi o ad un personal trainer di fiducia oppure potete puntare su esercizi da svolgere tranquillamente a casa.

## L'attività fisica

In questo caso per avere la pancia piatta è importante fare tanti addominali e sappiamo quanta varietà di esercizi esista per questa parte del corpo, meglio però affidarsi agli addominali che coinvolgono anche le gambe. Proprio le cosce non sono semplicissime da dimagrire, qui potete concentrarvi su esercizi completi

che integrano anche i glutei come lo squat e gli affondi, i migliori per poter avere gambe e glutei sempre in forma. Per le maniglie dell'amore sono efficaci sia gli addominali laterali che i piegamenti dei fianchi verso destra e verso sinistra, è alquanto importante però che il busto resti sempre fermo, altrimenti l'esercizio non sarà efficace. Esistono poi anche prodotti estetici che garantiscono un maggiore snellimento delle parti più soggette all'accumulo dei grassi, ma ovviamente senza il sacrificio e la fatica non si arriva da nessuna parte.

## dimagrire correndo

In questa pagina parleremo di :

- [Dimagrire](#)
- [La corsa](#)
- [Perchè correre e come](#)
- [Quando correre](#)

## Dimagrire



Un'alimentazione scorretta e poco equilibrata e uno stile di vita sedentario, costituiscono un connubio fortemente negativo. La conseguenza naturale di questo, è l'aumento di peso e tutta una serie di patologie ad esso legate. Dimagrire diventa l'obiettivo principale di chi desidera ritrovare il proprio peso forma riportando l'ago della bilancia ad indietreggiare vertiginosamente. Per perdere peso, è necessario abbinare una sana alimentazione ad una pratica sportiva costante. L'organismo necessita quotidianamente di un determinato fabbisogno che va soddisfatto con il giusto nutrimento. Le diete drastiche, i pasti miseri, i digiuni

continui, comportano immediate perdite di chili che verranno però recuperati in un lasso di tempo relativamente breve. Le diete drastiche inoltre, risultano essere poco salubri, perché non garantiscono all'organismo l'apporto nutrizionale esatto di cui effettivamente necessita. L'obiettivo va perseguito dunque con costanza, ma senza intraprendere percorsi nutrizionali erranei. Altro fattore che gioca a sfavore di un sano dimagrimento è la fretta. Molto spesso, il desiderio di perdere peso è direttamente proporzionale al mancamento dell'obiettivo stesso. Il tempo, per chi desidera ritrovare la propria forma fisica, costituisce un nemico imbattibile: in realtà il tempo è un grandissimo alleato, perché stabilisce un recupero naturale e sereno. Per arrivare a perdere peso in modo sereno bisogna dunque in primis accettare il proprio problema e decidere di combatterlo con i mezzi giusti, alimentandosi in maniera corretta e praticando un'attività fisica idonea. Qualsiasi sport, può risultare efficace. Ciò che conta è muoversi, sempre e comunque. La scelta va certamente effettuata in base alle proprie possibilità e inclinazioni personali. Molto in voga, negli ultimi anni è la pratica della corsa. Si corre da soli o in compagnia, per strada, in spiaggia, in montagna. Si corre per ritrovare la linea e la pace con se stessi. Si corre per sport, e per staccare la spina. La corsa è ad oggi la pratica sportiva maggiormente amata, senza distinzione di età. Per effettuare un percorso nel modo giusto, è importante però sapere quali sono le regole da rispettare durante e dopo suddetta pratica sportiva e soprattutto cosa accade quando si corre. Molte persone, indossano le scarpette da running e si dirigono nel primo posto che viene loro in mente per iniziare un percorso di corsa. Corrono senza cognizione di causa, senza effettuare prima il giusto riscaldamento, si sfiniscono per un'ora o più per poi ritrovarsi al punto di partenza. Questo genere di errori sono commessi

da coloro che per la prima volta si avvicinano ad una pratica sportiva e che desiderano immediatamente ottenere risultati. In realtà anche la corsa libera necessita di regole, regole che vanno rispettate necessariamente per ovviare a problematiche conseguenti ad un allenamento errato.

## La corsa

E' importante in primis seguire un'alimentazione corretta, che si basi su carboidrati, proteine, vitamine ed oligoelementi. Saranno questi a fornire in primis l'energia necessaria all'organismo. Ad un'alimentazione equilibrata, dovrà seguire un programma sportivo preciso, che si basi su una serie di variabili fondamentali. Quando, quanto e come correre, dipende dall'età, dall'allenamento, dal peso corporeo, dall'atleticità, dalla resistenza. Il programma di corsa, deve seguire una parabola ascendente costante. Si deve partire da un allenamento di tipo basico, preceduto da un riscaldamento, effettuato con esercizi di stretching. La corsa, in fase iniziale deve essere lenta e pausata; è meglio iniziare a passeggiare per circa un'ora, per poi passare alla camminata a passo svelto ed infine alla corsa. Il tutto va effettuato in un tempo abbastanza dilatato. Questa regola poco si sposa con il concetto di pigrizia, con chi è convinto che un allenamento a bassa frequenza costante favorisca comunque il dimagrimento. Questo tipo di concezione, è stata maturata sui cardio-fitness delle palestre, dove si passeggia in salita o in discesa, senza effettuare il minimo sforzo. Si rimane così allo stadio di partenza. E' necessario avere convinzione quando si inizia un percorso di dimagrimento abbinando una sana dieta, ad un corretto allenamento. Il corpo umano, è perfettamente in grado di trasformare ciò che ingeriamo in energia e quindi i carboidrati in grassi e ed i grassi in energia. Questo meccanismo perfetto viene attivato in maniera automatica e viene sollecitato da una corsa costante e giusta. Chi corre lentamente, tende a bruciare solamente i grassi, perché ne diminuisce la riserva con la corsa stessa. Chi corre invece troppo velocemente, tende invece a bruciare le riserve di carboidrati, che andrebbero a sostituire i grassi persi nella scorta.



## Perché correre e come



Una corsa va effettuata dunque con una certa velocità, senza però mai superare le proprie possibilità di resistenza. Chi per esempio acquisisce circa duemila calorie al giorno attraverso l'alimentazione, correndo lentamente, tenderà a bruciare circa trecento calorie, e quindi pochissimi grassi. E' solo la riserva quella che verrà intaccata, ragion per cui non si arriverà mai a perdere peso. Per questo motivo si parla di connubio

perfetto tra alimentazione e corsa. Per perdere peso ed arrivare a bruciare i grassi in più a quelli di scorta, è necessario assimilare meno di duemila calorie, aumentando di pari passo la potenza nella corsa. La corsa veloce, va bene sì, ma non deve corrispondere alla potenza fisica. Non ci si deve sfinire durante un percorso, perché non è la potenza fisica stessa a garantire il dimagrimento effettivo. Questo fatto ce lo dimostra la fisica, che ci insegna che è il lavoro effettuato nel tempo che garantisce il dimagrimento e non la potenza. Bisogna effettuare un numero alto di chilometri nel tempo che si ha a disposizione. Bisogna andare ad una certa velocità effettuando dunque un certo numero di chilometri, in questa maniera certamente si otterrà un maggiore consumo di energie. Una corsa che parte con un certo numero di chilometri all'ora, porterà il corridore a stancarsi dopo pochissimo. La fiacchezza, sarà determinata da una serie di fattori, che sono i muscoli fuori allenamento, la frequenza cardiaca eccessiva, la mancanza di ossigenazione. Dunque, è preferibile scegliere di correre ad una certa velocità, che sia costante, né eccessivamente lenta, né eccessivamente veloce, percorrendo un chilometraggio maggiore. L'organismo durante la corsa, deve maggiormente utilizzare acidi grassi e non il glucosio. Quando questo accade, si ha la possibilità di ritrovare il peso forma anche correndo, perché ci sarà una perfetta corrispondenza tra ciò che si mangia e ciò che si brucia. I risultati migliori, risulteranno essere visibili solo col tempo, perché è il tempo che aiuterà il soggetto in questione a trovare la propria linea attraverso la giusta alimentazione. A tavola, è bene dosare i carboidrati. Questi infatti si trasformano subito in grassi, ed i grassi vanno ad alimentare la scorta stessa e contemporaneamente vanno a localizzarsi. Se si corre si consumerà solo una minima parte dei grassi in eccesso, mentre la quantità di carboidrati, che andrà ad alimentare le riserve e i grassi stessi, sarà sempre maggiore rispetto alle proteine e alle vitamine. Per equilibrare il tutto è necessario ridimensionare il quantitativo di carboidrati effettuando una dieta dissociata per esempio.

## Quando correre

E' importante anche sapere quando correre e dove. Sul quando esistono diverse opzioni. Si può correre al mattino, di pomeriggio o anche a sera, con il tramonto. La scelta del momento specifico della giornata dipende da una serie di fattori tra cui il tempo a disposizione. Si corre solitamente prima del lavoro, e quindi di primo mattino, anche per ricaricarsi appena svegli, entrando immediatamente a contatto con la strada, con la natura, col silenzio di un luogo che ancora dorme. Si corre a sera, al tramonto, dopo le attività quotidiane, prima di cena, per scaricare la tensione, lo stress, il peso delle attività svolte che molto spesso costituiscono un carico eccessivamente pesante. Si corre anche quando si desidera spezzare la routine, quando si vuole staccare la spina da tutto e tutti, combinando il piacere con il dovere di portare a termine un programma atletico assolutamente positivo. Le corse del mattino sono scelte da chi sa di non avere tempo a disposizione per il resto della giornata. Il mattino è il momento della giornata maggiormente gettonato, perché non prevede stop per l'allenamento. Ci si può allenare in qualsiasi stagione, anche in inverno, dalle sette alle otto del mattino, o anche prima nel periodo primaverile o estivo. Al mattino è preferibile correre a digiuno, per due motivi: il primo è il non incorrere in



problematiche digestive dettate poi dalla seguente corsa ed il secondo è che è possibile correre anche a digiuno, anzi è preferibile. Chi non riesce a percorrere che pochi metri senza aver mangiato, ha un fisico eccessivamente debole. E' importante non effettuare sforzi eccessivi nella corsa al mattino perché, comunque si tenderà a sentirsi molto stanchi per tutto l'arco della giornata. Inoltre, è importante riscaldarsi bene, quindi eseguire lo stretching per un tempo più lungo, prima di iniziare a correre. Chi corre a sera, deve evitare strade pericolose e tortuose, essendo la qualità della luce scarsa. E' meglio scegliere strade di città, location conosciute. In questo caso il riscaldamento può essere anche breve. D'estate è bello correre sulla spiaggia, a sera o comunque al mattino. La sensazione della terra che scivola sotto i piedi, allontana ogni pensiero. Il vento che sferza la faccia, il corpo che si libera da ogni peso, la mente che si libera da ogni negatività. Il corpo ritrova la forma, correndo. Contemporaneamente si ritrova il buonumore e una grandissima sensazione di pace. La corsa diventa dunque la metodologia giusta per raggiungere l'equilibrio corporeo e se stessi, senza avere più paura del risultato della bilancia.

## il metabolismo

In questa pagina parleremo di :

- [Metabolismo](#)
- [Fabbisogno energetico](#)
- [Metabolismo basale e di lavoro](#)
- [Come accelerare il metabolismo](#)

## Metabolismo



Quando solitamente si parla di dieta e soprattutto di dimagrire, la parola più utilizzata è metabolismo. E' un concetto che viene associato in modo specifico al dimagrimento, quando insomma si ha voglia di perdere peso e di ritornare in forma. Che cos'è quindi il metabolismo? Si tratta di tutti i processi biochimici svolti dal nostro organismo per produrre energia. In poche parole il metabolismo permette le reazioni chimiche che trasformano gli alimenti in energia necessaria al nostro organismo per poter sopravvivere e

soprattutto funzionare in modo corretto. Più nello specifico e in un termine molto più tecnico-scientifico il metabolismo è suddiviso in catabolismo, che racchiude tutte le reazioni chimiche che hanno il compito di demolire le molecole complesse, e in anabolismo che provoca la sintesi di nuove molecole con il consumo di energia. Tutte queste reazioni chimiche avvengono in modi e tempi diversi, dipende poi dalle varie situazioni. Queste definizioni fanno ben capire che quanto più il metabolismo è accelerato, più ci sarà la possibilità di produrre energia e quindi di bruciare grassi. Questo concetto è il punto sul quale si devono focalizzare le varie diete per comprendere al meglio come poter perdere peso. Quello che quindi interessa principalmente alle persone che decidono di perdere peso è dover assolutamente accelerare le funzioni metaboliche e consentire in questo modo un maggiore consumo di grassi.

## Fabbisogno energetico

Tutto è incentrato però sulla quantità di energia che il nostro organismo tende ad assumere quotidianamente. Ciò significa che se si assumono grassi, carboidrati, proteine, calorie e così via più del dovuto, è chiaro che ci sia un aumento di peso. Il tutto ruota intorno al fabbisogno energetico e calorico quotidiano. Se una persona ingerisce ogni giorno una quantità maggiore di



calorie rispetto a quanto ne consuma, ecco che inevitabilmente queste si trasformeranno in grassi e ci sarà un netto aumento di peso. Il fabbisogno calorico è però strettamente collegato al tipo di stile di vita che si segue. Solitamente chi tende ad ingrassare ha uno stile di vita che comporta un notevole rallentamento del proprio metabolismo. Se si tende a svolgere una vita piuttosto frenetica, con attività fisica costante, indubbiamente il fabbisogno calorico quotidiano sarà maggiore rispetto a chi conduce uno stile di vita sedentario. Bisogna quindi inevitabilmente tener presenti alcuni fattori per capire come lavora il nostro metabolismo, chiaramente esso varia a seconda dell'età, del sesso, dell'altezza, della massa muscolare, ognuno quindi ha un metabolismo diverso.

## Metabolismo basale e di lavoro

E' però importante capire come il fabbisogno calorico sia dato da tre componenti principali: il metabolismo basale, il metabolismo di lavoro e l'energia necessaria ai nutrienti. Per metabolismo basale si intende la quantità di energia consumata durante le ore di riposo, quando insomma il nostro corpo è assolutamente fermo. Il metabolismo basale è formato dall'energia necessaria per le funzioni vitali. Il metabolismo di lavoro riguarda in vece il consumo di energia che avviene durante attività fisiche che siano più o meno intense. E' chiaro che quanto più il nostro corpo sia stimolato da sforzi fisici importanti, tanto più il metabolismo di lavoro tende a velocizzarsi. E' praticamente su questo tipo di metabolismo che bisogna necessariamente fare leva per poter consumare i classici chili di troppo del nostro corpo. Più la nostra attività fisica sarà costante e forte, più le calorie saranno bruciate e i muscoli si rafforzeranno. Per quel che riguarda il valore dell'energia necessaria ai nutrienti molto dipende dal consumo di ossigeno e di energia spesi durante la fase digestiva.

## Come accelerare il metabolismo

Il concetto quindi fondamentale per poter perdere peso riguarda l'accelerazione del metabolismo. E' questa situazione che poi provoca il classico dimagrimento e ovviamente bisogna come sempre fare attenzione al numero di calorie che vengono immagazzinate quotidianamente nel proprio organismo. E' per questo che risulta essere sempre più efficace contattare un nutrizionista esperto per capire come poter perdere peso, ognuno ha un suo tipo di metabolismo e lo stesso metodo non sarà assolutamente efficace per tutti. Si può però sicuramente accelerare il proprio metabolismo affidandosi a delle pratiche da svolgere praticamente quotidianamente. Innanzitutto per prima cosa bisogna fare movimento, non serviranno tutte le diete del mondo a farvi perdere peso se non ci sarà una corretta integrazione dell'attività fisica. Per accelerare il metabolismo è importante allenarsi minimo tre volte a settimana con una durata singola che non deve mai essere inferiore ai 40 minuti. E' sempre meglio poi alternare fasi aerobiche ad esercizi di potenziamento dei muscoli, è questo giusto mix che consentirà al vostro organismo di non stressarsi troppo e i risultati saranno visibili in poco tempo. E' importante, soprattutto durante l'attività aerobica, che il ritmo sia sempre costante, ciò significa anche che non devono esserci pause troppo lunghe e nemmeno sessioni altrettanto lunghe. In questo modo vedrete come il vostro metabolismo riacquisterà velocità.

## ingrassare

In questa pagina parleremo di :

- [L incubo di ingrassare](#)
- [La regola delle calorie](#)
- [Cosa fare per non ingrassare](#)
- [Bruciare calorie](#)
- [La dieta per ingrassare](#)

### L incubo di ingrassare



Normalmente quasi tutti, sia uomini che donne, arrivano ad un punto della loro vita dove sperano di non ingrassare e quindi iniziano ad essere molto più attenti alla linea. Generalmente durante l'età dell'adolescenza non c'è questo tipo di preoccupazione, anche se vi sono ragazze che soffrono di grandi complessi alimentari, ma è soprattutto con l'avanzare dell'età, arrivando insomma ai trent'anni che ci si accorge di come sia davvero difficile riuscire a perdere qualche chilo ed evitare in questo modo di ingrassare. Se insomma durante il periodo dell'adolescenza o quando si ha

vent'anni risulta molto semplice dimagrire, con l'aumento degli anni tale situazione svanisce ed ecco che ci si inizia a preoccupare di dover mettersi a dieta. E' un punto della vita che accomuna praticamente tutti e questo desiderio di perdere peso si manifesta maggiormente con l'arrivo della bella stagione, proprio perché non si vuole fare brutta figura in costume da bagno.

### La regola delle calorie

Cosa fare allora per evitare di accumulare peso? La regola base innanzitutto è sempre la stessa: praticare tanta attività fisica e mangiare sano. Ingrassare è molto semplice, basta insomma accumulare più calorie di quanto si brucino per mettere su qualche chilo di troppo. E' proprio su questo punto che bisogna assolutamente fare molta attenzione, in modo da evitare di ritrovarsi poi a soffrire perché il peso che troviamo scritto sulla bilancia non è quello che desideriamo. Per ingrassare quindi basta che si



accumulano più calorie rispetto a quante ne bruciamo, ecco che quindi qui entra in gioco l'attività fisica. La maggior parte dei nutrizionisti e dei dietologi vi dirà come per poter dimagrire ed evitare quindi di ingrassare sia importante integrare alla dieta tanta attività fisica, solo in questo modo si potranno avere dei risultati importanti. L'errore di molte persone è pensare che basti per perdere peso mangiare poco cosa invece assolutamente sbagliata. Il concetto non è molto complicato da comprendere, tutto si basa sul bruciare grassi e quindi calorie. Quest'ultime sono importanti per garantire al nostro corpo la giusta energia, ecco perché non bisogna totalmente eliminare dalla propria dieta le calorie.

## Cosa fare per non ingrassare

Proteine, carboidrati, grassi, tutti sono importantissimi al fine di vivere in salute, senza escludere nulla, ma ovviamente sempre nel rispetto della salute e della qualità. In una normale dieta quotidiana per non ingrassare basta evitare quegli alimenti che facciano parte del cibo spazzatura, oppure tentare di mangiarli in un determinato modo. Insomma con ciò significa che uno può tranquillamente mangiare un dolce purché però lo si consumi non lontano dai pasti e non spessissimo. Per non ingrassare non bisogna mai dimenticare il concetto che bisogna cercare di bruciare le calorie accumulate, tentare insomma di evitare di immagazzinare nel nostro organismo troppe calorie senza riuscire a smaltirle. Il concedervi una volta a settimana un dolce, oppure una birra o altri tipi di cibi calorici non è per forza sinonimo di ingrassare. Basta saper distribuire al meglio tali alimenti nell'arco del mese e potete in questo modo non dover rinunciare a nulla. Molto però dipende dal vostro metabolismo, in questo caso solo una sana attività fisica potrà permettere di velocizzarlo e quindi evitare di accumulare sempre più grassi.

## Bruciare calorie

Per chi quindi conduce una vita sportiva, praticando almeno tre volte a settimana un determinato sport o attività fisica che vi faccia ben bruciare le calorie, si può concedere ogni tanto dolci o altri alimenti considerati ipercalorici, ovviamente sempre nel rispetto dell'equilibrio. Il dolce o il cibo ipercalorico è concesso, ma attenzione alle porzioni, il tutto sta nel non esagerare. Evitate quindi di mangiare quattro o cinque dolci in un solo giorno, questo è ovvio che vi farà ingrassare, anche se praticate attività fisica. Non pensate inoltre di saltare un pasto quando invece avrete mangiato più del solito a pranzo o a cena, questa è una cosa assolutamente sbagliata da fare che non vi farà assolutamente dimagrire, anzi causerà l'effetto opposto, ossia ingrassare. C'è però anche chi, per costituzione e non per problemi fisici o di salute, ha necessità di ingrassare.

## La dieta per ingrassare

Tutti invidiano insomma queste persone che mangiano di tutto, ma si ritrovano con un fisico più che esile e una massa muscolare ridotta. Il loro problema è dato dal fattore genetico e da una particolare predisposizione fisica che porta ad avere una costituzione piuttosto esile. Qui per ingrassare però non bisogna mangiare quanti più cibi spazzatura possibili, ma è necessario appellarsi ad una dieta ingrassante che debba rispettare comunque la salute del proprio organismo. E' quindi più importante accumulare peso

attraverso la massa muscolare, prediligere quindi cibi che siano ricchi di proteine e carboidrati e iscriversi ad un corso in palestra per potenziare proprio i muscoli. In questo modo si riuscirà ad accumulare il grasso buono, se così lo possiamo definire, per i vostri muscoli. Insomma ingrassare può essere un incubo per molti, ma anche un desiderio di tanti, l'importante è riuscire sempre a raggiungere i propri obiettivi nel rispetto della salute.

## ricette per dimagrire

In questa pagina parleremo di :

- [Dimagrire in modo sano](#)
- [Ricette per dimagrire](#)
- [Per chi mangia fuori casa](#)
- [Dal lunedì alla domenica](#)

## Dimagrire in modo sano



L'arrivo dell'estate comporta una serie di cambiamenti che riguardano le abitudini alimentari e non solo. La bella stagione, porta con sé temperature parecchio calde, che portano chiunque a scoprirsi e a mostrarsi di più. Ci si prepara ad indossare abiti freschi e attillati, costumi mini, shorts, gonne e t-shirt a corpo. Tutto il vestiario estivo mette in evidenza il corpo, risaltandolo, esaltandolo. Per molti però, questo cambiamento radicale, questo svestirsi e mostrarsi rappresenta un vero e proprio problema. I chili di troppo che possono in un certo qual modo essere camuffati da un abbigliamento invernale, diventano oltremodo visibili nel periodo estivo. Per queste ragioni ci si impegna nel

cercare di perdere i fastidiosi chili di troppo che si localizzano sempre nei punti maggiormente visibili: pancia, fianchi, gambe e glutei. Qualsiasi dieta, anche la più efficace diventerebbe fallimentare in relazione ad una condizione fisica non particolarmente felice. Anche dopo un periodo festivo, durante il quale l'alimentazione è stata più abbondante rispetto al solito, ci si sente gonfi, pesanti e con qualche chilo in più. E' proprio in condizioni del genere, che si decide di optare per una dieta ferrea e spesso sregolata. Il desiderio di perdere peso, innesca un meccanismo erroneo che porta a digiunare o a mangiare male e poco, senza assimilare il giusto quantitativo di carboidrati, proteine e vitamine di cui l'organismo necessita per restare in forma. La soluzione ideale in situazioni di questo genere, è scegliere la dieta maggiormente idonea per poter dimagrire in maniera rapida e veloce, senza danneggiare l'organismo. Mangiare in maniera errata, comporta non pochi problemi, alla pelle, che perde di tono e di elasticità, ai muscoli, che non nutriti perdono energia. Da qui derivano tutta una serie di malesseri, quali mal di testa, nervosismo, nausea, cattivo umore, agitazione, ansia, dolori allo stomaco, spossatezza, che dipendono direttamente dal mancato apporto calorico che proviene direttamente dal cibo. Le diete in linea di massima, andrebbero prescritte da un dietologo o da un nutrizionista. Queste figure professionali, basandosi sulla specifica situazione, che ovviamente risulta essere variabile da soggetto a soggetto, possono indicare al paziente in questione quale regime alimentare seguire per perdere peso. Ad ogni modo, ci sono delle regole basiche da rispettare, che sono decisamente valide per tutti. Le ricette o diete, sono varie. Esistono diversi modi per dimagrire velocemente e regolarmente, e diversi tipi di diete. Alcune di esse sono a base di frutta, altre a

base di carne, altre varie, altre ancora si basano sulle intolleranze personali. In linea di massima, le diete volte al dimagrimento sono povere di grassi e zuccheri, e nella maggior parte dei casi fanno capo alla piramide alimentare, che è la base di un'alimentazione corretta ed equilibrata. Le diete inoltre variano anche in base allo stile di vita. Se si è costretti a mangiare fuori per lavoro o per altre svariate ragioni, bisognerà seguire un determinato regime alimentare. Se invece, si può rientrare a casa per il pranzo, la dieta si baserà su altri canoni, avendo in questo modo la possibilità di preparare al momento un piatto fresco ed idoneo al proprio discorso dietetico. La dieta inoltre di baserà sempre su tre pasti al giorno, nei quali a seconda della dieta stessa si potrà introdurre anche uno spuntino sia mattutino che pomeridiano.

## Ricette per dimagrire

Un tipo di dieta abbastanza comune e seguito per chi pranza a casa è il seguente: il lunedì al mattino una tazza di thè, con zucchero di canna che è decisamente più dietetico dello zucchero classico raffinato, con quattro fette biscottate. A pranzo una minestra di verdure, un passato di verdure o una zuppa sempre a base di queste. A cena si potrebbe optare per un'insalata di pomodori, un carciofo bollito, o un'insalata di patate. Gli spuntini devono necessariamente essere a base di frutta. Quindi è perfetta una frutta di stagione, o un bicchiere di frullato. Il martedì per variare, in



sostituzione al thè, si potrà scegliere di mangiare due mele o due pere, o comunque un frullato di frutta. A pranzo, un piatto di spaghetti al sugo fresco, (circa ottanta grammi), e ancora frutta, (uno al massimo due). A cena, si potrà mangiare un piatto a base di carne bianca, quindi del pollo o del tacchino, cucinati con un cucchiaino di olio, e poco sale. Nelle diete infatti quest'ultimo risulta essere insieme ai dolci un elemento decisamente deleterio per il peso forma. Il sale inoltre favorisce la ritenzione idrica, quindi, accelera il processo di insorgenza della cellulite. La verdura, contenendo acqua, va sempre bene ad accompagnare un secondo piatto. Accanto al petto di pollo magro, starà benissimo dell'insalata, o un piatto di pomodori freschi. Il mercoledì, a colazione sarà indicata una tazza di thè, oppure un succo d'arancia con qualche biscotto non troppo grasso; a pranzo, la pasta, può essere condita con le verdure. La pasta con le zucchine andrà benissimo. A sera, un trancio di pesce spada alla griglia, con un piatto di scarole, insalata, o qualsiasi altra verdura, sempre fresca, preferibilmente e non cotta. L'olio, giorno per giorno può aumentare per quanto concerne le quantità, ma senza mai eccedere, così come il sale. Il giovedì, si potrà aggiungere al thè e alle fette biscottate della marmellata da spalmare su queste, preferibilmente senza burro. Nella prima settimana di dieta, è bene evitare tutto ciò che è particolarmente grasso e che favorisce l'aumento del peso. A pranzo, andrà benissimo anche solo un piatto di patate bollite e lessate, condite con poco olio, e del pane, (circa due o tre fette). Il pane va a sostituire la pasta per quanto riguarda i carboidrati e lo stesso vale per le patate che sono abbastanza sostanziose e tendono ad eliminare il senso della fame; per questa ragione infatti, questo tipo di piatto, va consumato a pranzo e non a cena. A cena invece, si potrà mangiare del prosciutto crudo senza grasso aggiunto e un piatto di broccoli o spinaci lessi freschi. La frutta va bene sempre nel pomeriggio. In linea di massima, è meglio mangiarla dissociata rispetto ai pasti principali, essendo questa ricca di zuccheri. E' infatti particolarmente indicata al mattino, quando per una buona colazione che dia la carica energetica giusta per tutta la giornata, risulta essere particolarmente indicata, o

comunque tra un pasto e l'altro, dove si colma in maniera giusta, il senso di fame. Il venerdì, andrà benissimo un frullato di mele al mattino. A pranzo sarà indicato un piatto di pasta con la verdura o con ortaggi, come la pasta con i cavolfiori e un frutto. A cena, carne magra, come la fesa di tacchino o il petto di pollo ai ferri, che è decisamente dietetico, accompagnato da qualche fettina di formaggio magro. Il sabato, si può inserire il latte, per chi lo beve al mattino, preferibilmente parzialmente scremato (è molto più magro di quello intero), con pochi biscotti secchi o anche con fette biscottate integrali con un velo di marmellata. A pranzo il minestrone e una fettina di carne rossa alla griglia. A cena, una frittata e un'insalata. La domenica, si potrà mangiare a colazione un bicchiere di latte parzialmente scremato con biscotti secchi senza burro o un frullato con latte e frutta (un solo frutto da scegliere senza aggiunta di zucchero). A pranzo pasta con il sugo fresco, e per la cena, un filetto di sogliola in bianco.

Questa è una dieta semplice e poco impegnativa. I piatti variano, quindi abbracciano anche gusti diversi.

## Per chi mangia fuori casa



Inoltre tutte le pietanze elencate sono semplici da preparare e decisamente veloci, quindi si sposano bene anche con chi a causa degli impegni e del lavoro rientra in casa per poco tempo. Per chi invece ha necessità di pranzare fuori casa, una buona soluzione potrebbe essere il seguente tipo di dieta: Il lunedì, a colazione, una tazza di latte scremato con qualche biscotto secco. A pranzo un panino con prosciutto crudo e qualche foglia di insalata fresca. A cena un risotto semplice con gamberetti. Lo spuntino ideale è sempre una mela, o uno yogurt se piace (magro e con cereali). Il martedì,

andrà benissimo del latte macchiato con biscotti secchi (tra i sei e gli otto al massimo). A pranzo invece sempre un panino con rucola e bresaola, o anche con insalata e bresaola e una spremuta d'arancia o mandarino. Lo spuntino è sempre un frutto e può essere una banana, una mela o due pere. La sera riso con pomodoro, o anche riso con cavolfiori. Il mercoledì resta invariata la colazione, mentre a pranzo si potrà optare per un panino con una fetta di formaggio magro in aggiunta a verdure anche alla griglia. In più si potrà mangiare un frutto. La sera invece, andrà benissimo una fetta di carne alla griglia, del pesce lesso, o anche un piatto di pasta con poco olio fresco e parmigiano.

## Dal lunedì alla domenica

Il giovedì, si potrà ritornare al thè, se si tratta di un periodo invernale, o al frullato in sostituzione al latte, se invece la dieta viene intrapresa in un periodo caldo. A pranzo, trovandosi fuori casa, andranno bene due fette di pizza, con broccoletti di bruxelles, lessati freschi con



poco olio circa un cucchiaio abbondante, e poco sale. A sera, un piatto di pasta con i broccoli, se non sono stati mangiati a pranzo e un frutto, ad esempio un kiwi. Il venerdì, andrà benissimo la solita colazione, mentre a pranzo si potranno introdurre i latticini. Un piatto con due o tre bocconcini di media grandezza, e pomodori freschi conditi con sale olio e origano. Un frutto come spuntino e a sera pasta con un condimento semplice (anche un sugo di pesce come il salmone va bene) e fagiolini freschi. Il sabato, a colazione uno yogurt magro con pochi biscotti secchi solo per accompagnare, a pranzo un panino con cotto e lattuga fresca, e un caffè, senza zucchero, e a sera un piatto di minestrone, carote fresche e una pera o una mela, o comunque frutta di stagione. La domenica a colazione del latte con quattro fette biscottate e marmellata, a pranzo un piatto di pasta con funghi o anche un risotto, un caffè e una banana; a sera spinaci, broccoli, un uovo al tegame. Ogni giorno della dieta si potranno aggiungere pochi grammi di olio in più. E' bene sempre pesare i propri piatti onde evitare di mangiare le cose giuste ma in modo sproporzionato.