

“DIECI CHILI IN DIECI GIORNI”? Dimagrimento... un grande equivoco!

Assistiamo costantemente alla gara mediatica tra chi fa perdere più chili in meno tempo e le trasmissioni televisive offrono ampio spazio a questa “competizione”. Di conseguenza, un esercito di improvvisati dell’ultima ora assecondano disperatamente questa corsa al risultato proponendo le metodiche più strampalate. Due esempi per tutte: la “dieta disintossicante” che propone una settimana di solo frutta e verdura... o il Sondino.

“Dieci chili in dieci giorni” è un messaggio Falso e Pericoloso!

Il tutto si basa su un grande Equivoco. Non si spiega mai la differenza tra Dimagrimento (perdita di massa grassa) e Perdita di Peso (riduzione del peso corporeo osservato attraverso l’uso della bilancia). Il corpo umano è costituito per il 60% di acqua! Quello che si osserva nei primi giorni, con “espedientucci” da quattro soldi come eliminare i carboidrati, è un calo repentino del peso. Questo è principalmente dovuto ad una perdita rapida di acqua corporea. Il dimagrimento reale non segue questi falsi risultati, avviene in tempi molto più lunghi. Il dimagrimento effettivo che si osserva può essere al massimo in una donna 1 kg e in un uomo 1,5 kg a settimana.

Si specula molto sulla poca conoscenza del fenomeno.

Naturalmente nella prima settimana il calo sarà maggiore anche con una dieta equilibrata. Ma per perdere effettivamente 10 kg di grasso per una donna (con almeno 15 kg di soprappeso) saranno necessari in media 2 mesi e mezzo indipendentemente se nella prima settimana ne abbia persi 2 kg o 5 kg!

Il soggetto che deve dimagrire è come un atleta che deve compiere una maratona di 40 km.

Nessun bravo allenatore mai direbbe al suo atleta di iniziare la gara con uno scatto da centometrista per essere (per qualche minuto) primo tra i partecipanti. Dopo qualche km di strada sarà raggiunto da tutti, superato e forse quello scatto... non lo farà mai arrivare alla meta.

Il primo non è un bravo allenatore... il secondo non sarà mai un atleta vincente!

Ma se una valutazione si facesse tenendo in considerazione solo il primo minuto di gara, osservando il distacco iniziale, si potrebbe maldestramente e falsamente sostenere che si tratta di un “sistema vincente”...

Questo parallelo allenatore/nutrizionista e atleta/paziente serve a far capire che non ha alcun senso, per il paziente che deve dimagrire, prendersi un vantaggio iniziale. Quasi sempre questa procedura è condannata al fallimento.