

DIMAGRIRE: “LA BILANCIA CHE SI BLOCCA...” (atto I)

Acqua corporea

Spesso accade di sentire questa frase: "la bilancia si è bloccata"... "la dieta che stavo facendo non funziona più"... "sarà cambiato il mio metabolismo?"...

A tutto c'è una spiegazione e colgo l'occasione per chiarire un po' di **EQUIVOCI**.

Quando si inizia una dieta, nei primissimi giorni, vediamo drasticamente abbassare l'ago della bilancia; ciò che accade, è dovuto al fatto che stiamo mangiando di meno: la minor presenza di soluti nel corpo porta a rilasciare acqua corporea per riportare l'equilibrio idro-salino ai livelli fisiologici... tutto qua! La spiegazione empirica risiede nel fatto che aumenta la frequenza delle volte che andiamo in bagno: incremento della diuresi.

Analogamente possiamo fare la stessa considerazione all'inverso: dopo aver mangiato ad esempio una pizza... il giorno dopo pesiamo di più...

Né nel primo né nel secondo caso siamo dimagriti e/o ingrassati.

Su questa semplice regola fisiologica si basano la maggior parte delle “diete veloci” che vediamo in circolazione: miracoli in pochi giorni. Per intenderci di veloce hanno solo la **PRESA IN GIRO!**

Più squilibrata è la dieta (un esempio per tutte l'iperproteica...), maggiore sarà l'effetto nei primissimi giorni.

Nel caso di un soggetto che sta seguendo una dieta equilibrata, il fenomeno è meno evidente, ma si apprezza lo stesso; può succedere che i due chili persi nella prima settimana sono rappresentati per il 50% dal dimagrimento (perdita di grasso) e l'altro 50% da perdita di liquidi.

Quindi: la bilancia si sta fermando? La risposta è che non c'è nessun “mistero metabolico”: può darsi che, nel rispetto della dieta, stiamo continuando a perdere grasso corporeo ma nello stesso tempo stiamo recuperando un po' di peso sottoforma di liquidi per cui l'ago della bilancia non si muove.

Se state facendo una dieta equilibrata, perseverate verso il vostro obiettivo e ora che lo sapete... non vi perdetevi in un “bicchiere d'acqua”!