

# La dieta che funziona, ecco svelato il segreto!

Data: 4 maggio 2011 | Autore: Laura Mazzoni

---



La **prova costume**, si sa, ci aspetta crudele e impietosa oramai tra breve e con la primavera si scatena puntuale la **corsa alla dieta miracolosa**. [MORE]

Gli esperti comportamentismi e nutrizionisti concordano sull'unico, vero, segreto della dieta che funziona: quella in grado di farci **modificare il nostro comportamento** e le nostre abitudini alimentari quotidiane.

Il soprappeso e l'obesità, escluse le eventuali patologie non diagnosticate, sono generalmente dovute ad un **eccessivo apporto di calorie**, e quindi di cibo, rispetto al fabbisogno calorico necessario all'organismo. Le calorie in eccesso sono generalmente legate ad **abitudini alimentari sbagliate** consolidate nel tempo: ingerire quantità di cibo troppo elevate, mangiare cibi troppo conditi, condurre una vita sedentaria che non aiuta a bruciare le eventuali calorie in eccesso sono caratteristiche che i medici riscontrano più o meno costantemente nella popolazione in sovrappeso od obesa.

Anche le diete sono e sono state vittime delle **mode**: negli anni '90 spopolava la dieta **mediterranea**, poi è arrivata la dieta **dissociata**, poi la **Zona**, poi le **iperproteiche** in grado di risvegliare il metabolismo impigrito dalla mediterranea mentre oggi va molto di moda la cosiddetta **NEP**, ovvero la **nutrizione enterale proteica**, che prevede l'introduzione di un sondino naso-gastrico sottilissimo attraverso il quale somministrare una soluzione proteica nell'arco delle 24 ore per un periodo di circa

10 giorni durante il quale il paziente in trattamento è sottoposto ad un **completo digiuno**.

A tutto questo fiorire di diete, e qui ho citato solo alcune tra le principali, fa da contorno un ricchissimo mercato di pillole, polveri, integratori, erbe, libri e manuali che, se possibile, complicano ulteriormente un quadro già di per sé articolato e complesso. Per perdere peso infatti alcuni scelgono la strada del dietologo o del nutrizionista, ma altri preferiscono un pericoloso “**fai-da-te**” che mette a repentaglio la salute dell'intero organismo.

Quanto più il regime alimentare è drastico e ipocalorico tanto più veloce è il dimagrimento, ma i risultati raggiunti non sono destinati a durare nel tempo: non è sufficiente, infatti, seguire per un breve periodo di tempo un regime molto restrittivo per garantirsi risultati duraturi; un dimagrimento definitivo e sano richiede tempo, una forte **motivazione**, il supporto di un bravo nutrizionista e, se necessario, il supporto di un bravo psicologo o di un bravo counsellor, affinché la persona in trattamento abbia il tempo di cambiare in modo graduale ma permanente le abitudini alimentari scorrette che hanno provocato l'aumento di peso.

E' necessario, in altri termini, adottare uno **approccio globale** alla persona, tenere conto dei suoi gusti, del suo stile di vita, ponendo degli obiettivi ragionevoli e raggiungibili, in cui la logica della privazione sia sostituita dalla logica dell'**addizione**: anziché togliere quello che fa male aggiungere quello che fa bene e che fa stare bene, senza limitarsi alla sfera alimentare, ma spaziando a tutto campo: vi viene voglia di un gelato? Regalatevi un libro. Avete desiderio di un aperitivo alcolico? Optate per un succo di pomodoro scondito e magari una manicure o un massaggio.

Solo modificando di giorno in giorno il vostro comportamento alimentare la diminuzione di peso potrà essere effettiva e duratura. Altrimenti rischiate nel giro di 6 mesi di cambiare 4 taglie: 2 in meno e 2 in più, ritrovandovi poi depressi e scoraggiati al punto di partenza.

E se non è la prima volta che riuscite a dimagrire ma poi recuperate il peso perduto il vostro corpo vi sta mandando un messaggio chiaro: dovete cambiare strategia!

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/la-dieta-che-funziona-ecco-svelato-il-segreto/11803>