

Peso corporeo instabile: è un rischio?

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Molte volte, ingenuamente, per perdere peso corporeo ci affidiamo a diete eccessivamente ipocaloriche, che in un primo momento determinano una drastica diminuzione del peso corporeo, portando a sentirsi euforici ed orgogliosi.

Ovviamente, una dieta così restrittiva non può essere mantenuta a lungo e, quando si ritorna al normale regime alimentare si riacquista il peso. Tale condizione è definita Sindrome del peso fluttuante o "Sindrome dello Yo-Yo".

Diversi studi hanno dimostrato che questo porta ad un aumento del rischio di malattia, collegato ad un aumento di peso, obesità e inattività fisica.

L'unica garanzia è l'attività fisica per non recuperare il peso corporeo dopo un calo ponderale.

Il recupero del peso corporeo si è visto, inoltre, essere associato a un maggior rischio cardiovascolare, meccanismi infiammatori, nonché un aumento di adiposità.

Perché si determina un maggior rischio?

Perché a seguito di ogni ciclo di perdita e di recupero di peso si ha un aumento di grasso rispetto all'inizio del ciclo.

Facciamo un esempio pratico, per capire la dinamica di tale sindrome.

Un soggetto che pesa 90 Kg, a seguito di una dieta, raggiunge gli 80 Kg: da questo calo ponderale di 10 Kg di peso corporeo, il soggetto perde -5 Kg di massa magra e -5 Kg di massa grassa.

A seguito poi del recupero ponderale, quindi passando da un peso di 80 Kg, a nuovamente 90 Kg: il soggetto recupera 10 Kg di peso corporeo, di cui 2 Kg sono di massa magra e 8 Kg sono di massa grassa.

Il risultato finale di questa fluttuazione del peso, sarà che il soggetto ha perso -3 Kg di massa magra e aggiunto +3 Kg di massa grassa.

Questo aumento di massa grassa può incidere notevolmente sulla salute.

Uno studio condotto dalla University of Pennsylvania pubblicato sulla rivista Neuroscience conclude che tale sindrome aumenta i livelli di stress e, in conseguenza, le probabilità di ricadere in abbuffate. Infatti, i ripetuti cali e aumenti di peso sembrerebbero riprogrammare di continuo il cervello alle prese con situazioni stressanti e voglie di cibo.

Quindi, per concludere possiamo affermare che intraprendere diete "fai da te", ingerire "polverine miracolose" e soprattutto senza un'adeguata attività fisica, non è di certo la scelta migliore. Bhè si, i risultati li vedrai immediatamente della tua perdita di peso, ma poi quali sono i rischi per la tua salute? Quant'è la percentuale di grasso che prenderai in seguito?

Ti abbiamo dimostrato praticamente che non è sicuramente la scelta migliore da fare.

Per saperne di più clicca qui.

Dott. Gianmaria Celia e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/peso-corporeo-instabile-e-un-rischio/122619>