

Dieta o diete?

Istruzioni per l'uso

Dieta, cos'è?

- ▶ Un periodo ristretto nel tempo di restrizioni alimentari per dimagrire o curare / prevenire una patologia
 - ▶ Modo di alimentarsi, abitudine alimentare
- 

Ma perché a vogliamo dimagrire?

- ▶ Siamo programmati per ingrassare
- ▶ Siamo programmati per mangiare troppo



La fregatura delle Kcal

Inserisci il tuo peso e la durata per calcolare le calorie consumate per ogni attività

Peso (Kg)

55

Tempo (in minuti)

60

CALCOLA

ESERCIZI IN PALESTRA

| | | | | | |
|--|--------|---|--------|---|--------|
| aerobica in acqua | 220.01 | aerobica-step: 15-20 cm | 467.51 | aerobica-step: 20-25 cm | 550.01 |
| aerobica: ritmo lento | 274.98 | cyclette faticosa | 577.5 | cyclette moderata | 385.01 |
| esercizi di ginnastica in circuito con poco riposo | 439.98 | esercizi di ginnastica: salti, flessioni, sollevamenti, ecc | 876.34 | ginnastica: esercizi supini, addominali | 439.98 |
| insegnare l'aerobica | 330 | sollevamento pesi leggeri | 165 | sollevamento pesi medi | 330 |
| step-macchina | 495 | stretching leggero, yoga | 137.51 | tapis-roulant in generale | 396 |
| vogatore moderato 100 watts | 385.01 | vogatore vigoroso 150 watts | 467.51 | | |

ATTIVITA' SPORTIVE

| | | | | | |
|--|--------|--|--------|--|--------|
| aerobica: alta intensità | 184.8 | aerobica: bassa intensità | 145.19 | aerobica: ritmo veloce | 385.01 |
| allenatore sportivo | 220.01 | arrampicarsi | 439.98 | arti Marziali | 264 |
| arti marziali: judo, karate, kick boxing | 550.01 | atletica: lancio del disco, del martello | 220.01 | atletica: salto a ostacoli | 550.01 |
| atletica: salto in alto, salto in lungo, salto triplo, giavellotto | 330 | ballare: disco, balera, liscio, polka | 247.5 | ballare: lento, waltzer, tango, fox trot | 165 |
| ballare: ritmo veloce, twist | 264 | basket | 211.2 | basket fare una partita | 439.98 |

1 Kg di grasso in eccesso = 7000Kcal

1 h di aerobica (media) = 500Kcal

Ore di aerobica per perdere 1 Kg = 14

Quante diete?

- ▶ Le diete “di moda”: dieta del fantino, del pompelmo, del minestrone, di Beverly Hills, di South Beach, dr. Lemme ecc
- ▶ Le diete low fat
- ▶ Le diete low carb
- ▶ Le diete ipocaloriche
- ▶ La dieta dell'indice glicemico
- ▶ La dieta zona, dieta GIFT ecc
- ▶ La dieta chetogenica
- ▶ Dieta dissociata
- ▶ Dieta del gruppo sanguigno
- ▶ Dieta del beverone

Diete a confronto

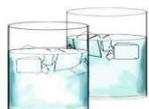
| Dieta | % proteine | % carboidrati | % grassi |
|-------------|------------|---------------|----------|
| Chetogenica | 40-60 | 0-25 (<50g) | 15-60 |
| Low carb | 30-50 | 25-40 | 10-45 |
| Zona | 30 | 40 | 30 |
| INRAN | 15-20 | 50-55 | 25-30 |
| Low fat | 10-15 | 60-70 | 15-20 |

La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea

Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



Modificato da:

© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust

Dieta ipocalorica “classica”

- ▶ Consiste nella prescrizione di una dieta con 500–700Kcal in meno del fabbisogno calcolato.
 - ▶ Perdita di peso: 500g/settimana (teorica)
 - ▶ Vantaggi: è familiare, moderata modifica delle abitudini, socialmente accettata. Ottimi risultati per alcuni
 - ▶ Svantaggi: FAME, frustrazione
- 

Zona o mediterranea?

DIETA MEDITERRANEA



DIETA A ZONA

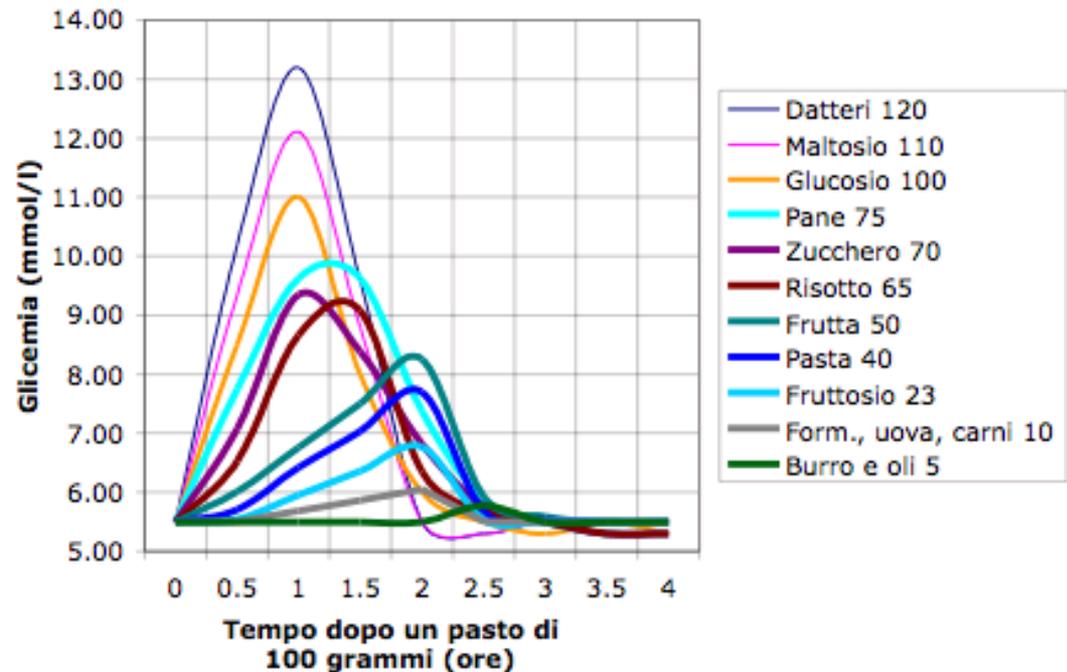
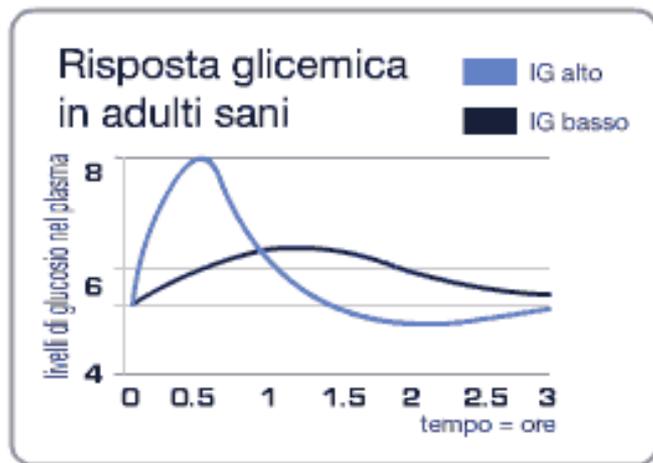


Dieta Zona

- ▶ Ripartizione delle calorie precisa: 30% proteine, 40% carboidrati, 30% grassi
- ▶ **Vantaggi:** controllo dell'insulina, sensazione di benessere ed energia, perdita di grasso
- ▶ **Svantaggi:** impegnativa, socialmente complicata. Buoni risultati iniziali, poi alcuni si "inchiudano"

Indice glicemico

- ▶ Fondata sulla scelta degli alimenti in base all'Indice Glicemico



Diete di moda

- ▶ Perché possono funzionare:
 - Rappresentano una rottura completa con le abitudini “normali” – come un tuffo nell’acqua fredda
 - Generalmente rapida perdita di peso
- ▶ Svantaggi:
 - A lungo termine non possiamo mantenere le abitudini. Non si impara a mangiare correttamente
 - Il peso perso non è solo grasso anzi, poi si riprende con gli interessi!

Diete dissociate

- ▶ Consistono nella dissociazione degli alimenti: solo carboidrati o solo proteine o solo certe associazioni ad ogni pasto o in ogni giorno
- ▶ **Vantaggi:** semplici, poche regole da seguire, non serve pesare.
- ▶ Si dimagrisce per NOIA
- ▶ **Svantaggi:** non bilanciate, si rischia di creare carenze nutrizionali ed eccessi
- ▶ NON si impara a mangiare in modo equilibrato e corretto

Dieta del gruppo sanguigno

- ▶ Ad ogni gruppo sanguigno corrisponderebbe un profilo alimentare più adatto
- ▶ **gruppo 0** = cacciatori, dieta low-carb con molte proteine animali, di tipo paleolitico o crudista.
- ▶ **gruppo A** = popoli agricoli, diete vegetariane strette e con molti carboidrati.
- ▶ **gruppo B** = popoli pastorali nomadi, dieta ricca in latticini e povera in carboidrati.
- ▶ **gruppo AB** = gruppo misto diete latte-ovo-vegetariane.

Dieta del gruppo sanguigno

- ▶ Scarso fondamento scientifico
- ▶ Dà beneficio ad alcune persone soprattutto se di tendenza intollerante
- ▶ Importante concetto della **personalizzazione**, tramonta la dieta che va bene per tutti



Dieta del beverone

- ▶ Ovvero come sostituire un pasto e dimagrire
- ▶ **Vantaggi:** semplice da seguire soprattutto per chi è fuori casa tutto il giorno, semplifica il controllo calorico
- ▶ **Svantaggi:** non si impara a mangiare correttamente, probabili abbuffate nel pasto libero, occhio alla qualità del “beverone” (ingredienti e composizione %), facile riacquistare il peso

Dieta proteica

- ▶ Dieta a bassissimo contenuto di calorie, si utilizzano preparati dietetici più o meno istantanei, a composizione controllata. Si induce chetosi
- ▶ **Vantaggi:** rapida perdita di peso, viene preservata la massa magra, assenza di fame o stanchezza. Facile da seguire, non serve pesare né preparare gli alimenti.
- ▶ **Svantaggi:** i pasti “pronti” stufano, poco sociale, da fare sotto controllo medico. Difficoltà “mentale”. Costo.
- ▶ Nota: importantissima la transizione alla fine della dieta

Non dieta

- ▶ Percorso guidato per migliorare le abitudini alimentari e di vita
 - ▶ Step by step, partendo dall'obiettivo piu semplice fino al piu difficile
 - ▶ Migliora l'autostima
 - ▶ Mantenimento dei risultati raggiunti
 - ▶ Perdita di peso graduale, lenta
- 

Diete, come scegliere?

- ▶ Valutazione oggettiva degli obiettivi
- ▶ Scegliere la dieta piu aderente alle nostre abitudini, alla motivazione, alle possibilità reali
- ▶ Poter cambiare idea!
- ▶ **FONDAMENTALE** il follow up ovvero, che fare una volta raggiunto il peso ideale?

Gli integratori per dimagrire

- ▶ Contengono ingredienti che stimolano la lipolisi e/o attivano la termogenesi, sopprimono l'appetito / aumentano il senso di sazietà, inibiscono l'assorbimento dei grassi, regolano l'umore, con l'effetto di prevenire l'eccessivo consumo di cibo legato al cattivo umore o al nervosismo.

Integratori per dimagrire: funzionano?

- ▶ Il livello di evidenza scientifica è MOLTO variabile
 - ▶ In genere non si ottiene quanto promesso
 - ▶ Poca chiarezza su effetti collaterali e/o controindicazioni
 - ▶ Possono aiutare se specifici per la problematica della persona
 - ▶ Effetto “piuma di Dumbo”, l’attenzione si sposta fuori
- 

Ma è necessario dimagrire?

- ▶ Spesso falsa immagine di sé!
- ▶ Fare una valutazione oggettiva con lo specchio, un'amica / il marito / moglie / o una misurazione del grasso corporeo
- ▶ Stabilire obiettivi ragionevoli



Per riflettere

- ▶ Mantenere la forma è questione di stile di vita, da **mantenere** nel tempo
- ▶ **NON** ignorare il Kg vagante, correre subito ai ripari quando è piu facile
- ▶ Modificare abitudini alimentari e stile di vita è meglio che seguire la dieta della rivista
- ▶ Fate le pulizie di primavera, anche in dispensa
- ▶ Segnare sull'agenda il tempo per spesa e sport

E se i Kg sono già tanti?

- ▶ Una mattina ti svegli e hai 20Kg piu di quelli che dovresti. Che fare?
 - ▶ Iniziamo con un esame di coscienza
 - ▶ Riflettere sulle motivazioni
 - ▶ Iniziare un percorso, possibilmente guidato
 - ▶ Essere **responsabili** di ciò che si fa
- 