

**Tutto quello che
sappiamo sul
dimagrimento
è falso**

O così sembra



Introduzione

Per perdere peso non c'è **formula magica** che tenga (e diffidate da chi sostiene il contrario): costanza, forza di volontà, una giusta alimentazione e attività fisica sono tutto ciò che serve. Oppure no? Un [articolo del New York Times](#) ha raccolto tutte le domande più frequenti sulla perdita di peso, dando delle risposte davvero molto diverse da quelle a cui siamo abituati.

1. Se perdiamo peso lentamente, è più facile non riprenderlo? ([pag. 3](#))
2. Per non riprendere peso, bisogna evitare gli snack preconfezionati? ([pag. 6](#))
3. Aumentare la massa muscolare ci farà di avere un metabolismo più veloce? ([pag. 8](#))
4. Fare cardio aiuterà a velocizzare il metabolismo rallentato dalla perdita di peso? ([pag. 10](#))
5. C'è una dieta che aiuta a non riprendere i kg persi? ([pag. 12](#))
6. Cosa possiamo fare per mantenere il peso? ([pag. 14](#))

A top-down photograph of a kitchen scale, a yellow water bottle, a green apple, and a yellow measuring tape on a wooden surface. The scale is white with a digital display and a silver dial. The water bottle is yellow and has a white strap. The apple is green and has a small stem. The measuring tape is yellow with black markings and is coiled around the scale. The background is a light-colored wooden surface.

**Se perdiamo peso lentamente,
è più facile non riprenderlo?**

1° domanda

Se perdiamo peso lentamente, è più facile non riprenderlo?

In realtà non ci sono studi scientifici che colleghino in modo diretto ed **inequivocabile** le due cose; il Washington Post cita uno [studio del New England Journal of Medicine](#) e uno [studio Australiano pubblicato su Lancet](#) a supporto.

Le conclusioni a cui arriva il primo studio, che ha come oggetto di analisi l'obesità sono molto diverse da tutto ciò che ci è sempre stato detto. In breve, ben sette miti **sull'obesità** sono supportati e sostenuti dalla letteratura scientifica e dai media, seppur siano state **fornite prove che li confutano**. Nello specifico, ecco i miti in questione:

1. **Piccoli cambiamenti nell'assunzione calorica produrranno benefici a lungo termine;**
2. **È importante avere obiettivi realistici in termini di perdita di peso, altrimenti la frustrazione avrà la meglio;**
3. **Un perdita di peso veloce è associata a risultati a lungo termine peggiori rispetto ad un dimagrimento lento e graduale;**
4. **Conta molto quanto si è pronti al dimagrimento a livello mentale;**
5. **Le lezioni di educazione fisica hanno un ruolo importante nel ridurre o prevenire l'obesità infantile;**
6. **L'allattamento al seno protegge dal rischio di obesità;**
7. **L'attività sessuale permette di bruciare tra le 100 e le 300 kcal per ogni persona coinvolta.**

A questi sette miti - in cui, ammettiamolo, tutti siamo incappati almeno una volta nella vita - si aggiungono anche sei supposizioni. Queste sono riconosciute come vere dalla maggior parte delle persone, ma **non ci sono sufficienti prove** scientifiche né a favore né contro. Ecco quali sono:

1. **Le buone abitudini su esercizio e dieta salutare imparate da bambini ci influenzeranno anche da adulti;**
2. **Mangiare più frutta e verdura aiuta a perdere peso;**
3. **Coloro che sono soggetti a forti aumenti e diminuzioni di peso (il cosiddetto effetto yo-yo) sono soggetti a mortalità più elevata;**
4. **Gli snack contribuiscono a obesità e aumento di peso;**
5. **L'ambiente circostante in termini di marciapiedi e disponibilità di parcheggio influisce sull'incidenza dell'obesità.**

Quello che lo studio vuole evidenziare, senza incorrere in un eccessivo **nichilismo**, è che miti e supposizioni debbano essere presi come tali. Inoltre, bisogna sottolineare come le prove di ciò che funziona contro l'obesità non hanno per forza gli stessi risultati che hanno sul resto della popolazione, e viceversa.

Perché quindi crediamo in cose che non sappiamo davvero? Si tratta per la maggior parte di un'eccessiva esposizione a queste affermazioni; il **bias di conferma** implicito nelle nostre menti ci impedisce quindi di cercare altri dati che potrebbero confutare ciò che crediamo vero o che ci è stato proposto come tale.

Il secondo studio, quello australiano, invece, analizza oltre **200 volontari obesi** che sono stati divisi in due gruppi: il primo ha dovuto seguire una dieta molto stretta, mentre al secondo è bastato ridurre di 400-500 calorie la dieta quotidiana. Dopo tre anni, però, quasi tutti avevano ripreso il peso perso.

**Per non riprendere
peso, bisogna evitare
gli snack
preconfezionati?**



2° domanda

Per non riprendere peso, bisogna evitare gli snack confezionati?

Merendine, brioche, caramelle, **patatine** e tutti gli snack confezionati sono di solito il primo *colpevole* in caso di aumento di peso, e anche il primo a scomparire dalla dieta di chi vuole perdere peso.

Non abbiamo, tuttavia, [studi](#) che possano dimostrare chiaramente il ruolo di questi alimenti nella ripresa di peso al termine di una dieta. All'aumento di peso, infatti, sono collegati diversi altri fattori, tra i quali anche l'assunzione di **più cibo "sano" del dovuto**.

**Aumentare la massa muscolare
ci permetterà di avere un
metabolismo più veloce?**

3° domanda

Aumentare la massa muscolare ci permetterà di mantenere un metabolismo più veloce?

Sebbene sia vero che i muscoli bruciano più calorie del grasso, non ci sono prove che mettere su massa muscolare abbia effetti sul nostro metabolismo a riposo (metabolismo basale); non ha quindi effetto su quante calorie vengano bruciate quando non si fa attività.

Il dottor Bouchard, sentito dal New York Times, ha calcolato che se un uomo sui 70 kg mettesse su 2 kg di muscoli, aumenterebbe il suo metabolismo basale di sole **24 kcal al giorno**.

A person is crouching on a paved surface, tying the laces of their bright orange sneakers. To their right, a clear plastic cup filled with a vibrant green smoothie sits on the ground, with a red straw inserted. The scene is brightly lit, casting sharp shadows on the pavement.

**Fare cardio aiuterà a
velocizzare il
metabolismo
rallentato dalla
perdita di peso?**

4° domanda

Fare cardio aiuterà a velocizzare il metabolismo rallentato dalla perdita di peso?

Il dottor Michael Rosenbaum sostiene che *“non è così semplice come sembra”*. L'importante è non ingerire più calorie di quelle bruciamo con l'attività cardio, ma spesso non teniamo in conto il potere del nostro cervello: è lui che controlla la fame ed è molto facile che ci faccia credere di aver aver bisogno di più calorie del dovuto. E questo è il motivo per cui **l'esercizio da solo non basta a perdere peso**, se non supportato da una dieta adeguata.

Inoltre, uno [studio](#) che ha coinvolto proprio il dottor Rosenbaum alla Columbia University ha portato alla luce un'altra scoperta. Una volta perso il nostro 10% di peso corporeo, i muscoli iniziano a comportarsi in modo diverso: sfruttando la genetica per diventare più efficienti, consumano dal 20 al 30% di calorie in meno durante l'attività fisica.

Un aspetto estremamente affascinante, ma che forse renderà un meno felici coloro che si affidano solo sull'attività fisica per perdere peso.

C'è una dieta che aiuta a non riprendere i kg persi?



5° domanda

C'è una dieta che aiuta a non riprendere i kg persi?

Digiuno intermittente, dieta a basso contenuto di carboidrati, dieta Paleo... Se sentiamo 10 amici, ognuno di loro citerà una dieta diversa come quella giusta (e migliore).

Tuttavia, il Dr. Lee Kaplan, ricercatore sull'obesità di Harvard, ha confermato al New York Times che nessuna dieta o regime alimentare ha l'**assoluta garanzia** di non farci riprendere il peso perso.

Anzi, lui è solito consigliare ai suoi pazienti di provare anche più di un regime per trovare quello che funziona per ognuno.

**Cosa possiamo fare per
mantenere il peso?**



6° domanda

Cosa possiamo fare per mantenere il peso?

Generalmente, coloro che riescono a non ingrassare nuovamente hanno delle cose in comune:

- Non abbassano mai l'attenzione;
- Tengono sempre traccia del peso in modo costante;
- Controllano quanto e cosa mangiano;
- Fanno spesso esercizio;
- Resistono alla fame.