

**COME
SMALTIRE
I KG**

DI TROPPO



P.M.F.

PIETRO MACULI

INDICE:

- Mangiare sano
- Dimagrire con lo sport
- Dimagrire lentamente
 - Dieta e calorie
- Fabbisogno calorico giornaliero
- Calcolo Indice di Massa Corporea
 - Difficoltà nel dimagrire
 - La massa magra
- Regole fondamentali per dimagrire mangiando
 - Il dimagrimento localizzato
 - La dieta
 - Come accelerare il metabolismo



Una problematica molto diffusa al giorno d'oggi è l'obesità. Questo disturbo dell'alimentazione, si può presentare a qualsiasi età e può essere la conseguenza di numerose cause. Questa malattia affligge più della metà della popolazione italiana e di tutti i Paesi occidentali.

L'obesità è una malattia che si manifesta con l'aumento di peso costante fino al raggiungimento di una forma sproporzionata del corpo. Oltre alla problematica estetica parecchio evidente, l'obesità può portare gravi conseguenze per quanto concerne la funzionalità dell'organismo, e all'insorgenza di malattie come colesterolo in eccesso, problemi cardiaci, problemi respiratori, problemi muscolari. Quelli elencati sono solo alcuni di un lunghissimo elenco di complicazioni che questa malattia comporta.

Solitamente l'obesità dipende da due fattori preponderanti: l'alimentazione scorretta, uno stile di vita totalmente sedentario, e turbe di tipo psicologico.

Il nostro corpo infatti risponde alla mente, alle mancanze, ai desideri, allo stress, attivando un meccanismo di sfogo che nella maggior parte dei casi si riversa sul cibo, e dunque nel rifiuto di questo o nell'assimilazione eccessiva di questo.

Per dimagrire in maniera sana è bene individuare innanzitutto la problematica, e poi prendere la decisione idonea per dimagrire e poi mantenersi in forma. E' importante innanzitutto valutare il proprio peso corporeo e stabilire insieme ad un nutrizionista o ad un dietologo quanto perdere in un determinato arco di tempo. Il primo passo è dunque la dieta, ma anche l'attività fisica ha una valenza enorme, infatti queste due variabili sono direttamente proporzionali l'una all'altra, e non sono proficue prese singolarmente l'una senza l'altra.

La dieta non è chiaramente uguale per tutti, ma varia da soggetto a soggetto, a seconda della costituzione, della massa grassa e magra, dell'età. Le persone giovani dovranno necessariamente assumere un quantitativo maggiore di calorie, poiché il corpo ha bisogno di maggiore energia. Una persona anziana al contrario, che conduce una vita sedentaria, rispetto ad un giovane, dovrà optare per una dieta leggera, poco grassa. L'alimentazione finalizzata al dimagrimento è dunque variabile, ma presenta in linea di massima un minimo comun denominatore, ovvero il mangiare sano, e in quantità regolari.

Commette un gravissimo errore di valutazione chi digiuna per giorni e giorni, nutrendosi con il minimo indispensabile, e si gonfia poi di cibo nelle grandi occasioni. Mangiare in maniera sregolata non aiuta l'organismo a perdere peso, ma comporta solo uno scombussolamento completo di tutto il metabolismo che in questo modo, subisce tutta una serie di alterazioni.

MANGIARE SANO



Un'alimentazione sana si basa generalmente su cibi di vario genere, assunti in quantitativi giusti per tre volte al giorno.

La colazione è certamente il pasto più importante della giornata ed è bene nutrirsi con un bicchiere di latte, semplice o macchiato, o una tazza di thè, con biscotti leggeri non al burro, o con fette biscottate con un velo di marmellata.

Pochi zuccheri che fanno bene perché aiutano ad immagazzinare l'energia giusta per affrontare lo stress di un'intera giornata; anche i cereali sono ottimi, poiché oltre a garantire la linea, e a favorire il dimagrimento, aiutano il metabolismo a carburare sin dalle prime ore del mattino.

A metà mattinata, si può mangiare qualcosa di leggero e semplice, come un frutto (mela, pera, arancia, ananas o frutta della stagione...) o uno yogurt magro, sono gli spuntini ideali che soddisfano e appagano il lieve senso di appetito.

A pranzo solitamente è meglio assumere carboidrati, la pasta, il pane ed il riso, costituiscono i piatti ideali per il pranzo, soprattutto se accompagnati da legumi, per esempio, la pasta con i fagioli, con le lenticchie, con i piselli, con i ceci, o condita con sughi semplici, non troppo ricchi di olio e sale, nemico acerrimo della linea.

Molto importante è mangiare cibi ricchi di acqua come la frutta e la verdura; non c'è limite per questi due alimenti poiché essi sono ricchi di fibre, acqua e vitamine, assolutamente indispensabili per il benessere dell'organismo, poiché ne favoriscono l'idratazione, l'apporto energetico necessario ed essendo ricchi di acqua, favoriscono il senso di sazietà. L'assunzione di carni sia bianche che rosse, è importante ma non indispensabile, poiché l'assimilazione continua e spasmodica di questi alimenti non comporta alcun tipo di dimagrimento, anzi. Le carni rosse in particolare sono ricche di grassi e difficili da digerire, per cui, è importante mangiarne ma in maniera misurata.

DIMAGRIRE CON LO SPORT



Per dimagrire, è necessario seguire una dieta che non sia ferrea, mangiando cibi graditi, senza eccessive privazioni e forzature. Ad un risultato ci si arriva con sacrificio ma senza eccedere.

Una dieta non gradita inoltre, comporta la cosiddetta fame nervosa che porta a ingerire cibi per rabbia o insoddisfazione, così, se si sta seguendo un regime alimentare eccessivamente ferreo, si arriva a crollare ed a cedere alla tentazione di ingerire cibi assolutamente vietati.

E' importante inoltre dormire molto. Il riposo è fondamentale per il recupero delle energie. La fame di determinati cibi, viene proprio dal mancato sonno: per recuperare le energie perdute si punta su cibi zuccherosi, e bevande molto dolci.

Per dimagrire e mantenere il peso costante è fondamentale tenere sotto controllo le calorie, che non devono essere ridotte eccessivamente, se non si vuole perdere peso in maniera eccessiva ed arrivare non al dimagrimento ma ad un deperimento. Fondamentale ai fini del dimagrimento è l'attività fisica, in questo caso, c'è la massima libertà di scelta, dagli sport più semplici a quelli estremi, purchè il corpo sia in movimento.

Lo sport scarica lo stress, favorisce il dimagrimento, la tonificazione muscolare, e il rassodamento della pelle, abbinato ad una dieta idonea, lo sport è il supporto ideale per avere un corpo bello e sano e per mantenere la linea senza troppi sacrifici.

Per chi ama stare all'aria aperta, l'ideale è il jogging, mattutino o serale, si può correre da soli, o in compagnia, scegliendo i percorsi che si preferiscono, mantenendo un allenamento costante di tre volte la settimana per un'ora o poco più.

Insieme al jogging, c'è il fit walking, la passeggiata veloce e atletica, che può svolgersi in montagna, in spiaggia, in città, per chi ama l'acqua, il nuoto, l'acqua gym, e l'idro bike, favoriscono un dimagrimento quasi immediato. L'acqua è un elemento pesante rispetto all'aria, per cui, i movimenti stessi risultano pesanti e difficili da effettuarsi.

Il nuoto è uno sport molto completo che coinvolge la muscolatura totale, rassodando e tonificando in breve tempo.

Per chi ama stare a contatto con la gente, la palestra, insieme all'aerobica, lo step e circuiti funzionali (sia a corpo libero o con gli attrezzi), sono tutte attività consigliate. Importante è fare esercizi mirati, che snelliscano i punti dolenti su cui si tende ad accumulare grasso in eccesso, come l'addome, le gambe e i glutei.

G.A.G è la disciplina ideale completa che insiste su queste tre fasce, rassodandole e bruciando i grassi. Gli esercizi di G.A.G possono essere potenziati da manubri e pesetti, la scelta ottimale è di essere seguiti da un Personal Trainer, esperto del settore, così da non poter commettere errori. Esistono molti tipi di allenamento dalle lezioni one-to-one allo small group fino ad arrivare al coaching online adesso molto in voga sia per la convenienza di prezzo, sia per comodità di orario.

Ma per quest'ultimo dovete avere un minimo di conoscenza/preparazione sugli esercizi.

Molte volte capita di sentire alcune mie allieve, che solo dopo un mese, pesandosi, non vedono scendere la lancetta della bilancia dando la colpa alla palestra.

Allenandoti in sala pesi, riesci a dimagrire e allo stesso tempo tonificare la muscolatura, e non sapendo che il muscolo pesa di più del grasso, siamo convinti che l'attività con i pesi non funzioni, gettandosi per ore a correre sui tapis roulant.

Pensi che questa sia la soluzione giusta?

Correre per ore sui tapis roulant, serve a ben poco, mi spiego meglio;

La prima considerazione che voglio condividere con te (e che ti aiuterà nel comprendere tutti i consigli che seguiranno) è che se vuoi dimagrire allora devi bruciare grasso e non perdere acqua o peggio muscolo (massa magra).

Credi che questa precisazione non sia necessaria?

Eppure ti stupiresti nel vedere quante persone, nell'intento di dimagrire, cominciano a sottoporsi ad allenamenti intensi ed estenuanti e a diete-lampo drastiche. I primi non fanno altro che impoverire il muscolo, le seconde "svuotano" i tessuti dall'acqua, dando l'impressione di una diminuzione del volume di cosce e addome ma che in realtà non ha intaccato neppure una minima parte del grasso accumulato.

Allora, ecco che il primo passaggio che sto per illustrarti, appare chiaro. Se l'obiettivo è eliminare il grasso -come abbiamo visto- allora dobbiamo studiare come questo avviene.

Il nostro organismo, prima di intaccare le riserve di grasso, comincia a bruciare gli zuccheri presenti. Il modo migliore per iniziare un allenamento per dimagrire è utilizzando i pesi. Passando poi ad un'attività aerobica, sarai già a buon punto per perdere massa grassa.

Da dove cominciare dunque per dimagrire in palestra velocemente ma in maniera corretta?

La prima fase riguarda il riscaldamento: si comincia con un po' di movimento su una macchina cardio che, pur rappresentando un'attività aerobica, non ti scarica completamente le energie bruciando tutti i carboidrati, in modo da avere la forza di proseguire con i pesi.

Allenarsi con i pesi non equivale solo ad utilizzare macchinari e presse ma molto spesso (e meglio) svolgendo una serie di intensi ed efficaci esercizi a corpo libero.

Infine, dovrai svolgere attività cardio che a questo punto dell'allenamento hai la garanzia che brucierà soltanto grassi. È per questo motivo che questa terza fase è la più importante, se il tuo obiettivo è allenarti per dimagrire.

Un altro punto che arrivati fin qui vorrei illustrarti riguarda la tonificazione dei muscoli perché spesso chi viene in palestra per dimagrire cerca esercizi per tonificare i muscoli.

In realtà il primo passo è quello che abbiamo visto insieme: prima dobbiamo "sciogliere" il grasso che ricopre i muscoli e poi inizieranno ad intravedersi sotto la pelle, perché i muscoli sono già tonici di per sé. In seguito possiamo aumentare la massa e scolpirli ma il lavoro che c'è dietro è di tipo diverso.

DONNE E PALESTRA, L'ALLENAMENTO GIUSTO

Che uomini e donne non siano uguali ce ne siamo accorti da tempo! Scherzi a parte, anche per dimagrire, l'allenamento in palestra deve seguire criteri diversi per ottenere risultati.

Perché abbiamo sempre l'impressione di non vedere effetti lampanti sul fisico di una donna mentre il corpo dell'uomo praticamente si trasforma?

Le differenze sono sostanziali, se pensiamo già solo alla funzione biologica di un uomo e di una donna. Il primo ha la forza, l'esplosività muscolare per "difendere il territorio e procurarsi il cibo".

La donna garantisce la sopravvivenza della specie, deve procreare e il suo ventre e fianchi sono portati ad essere più morbidi, per proteggere la creatura al suo interno.

Cosa succede il più delle volte?

Che agli uomini si addossano pesi enormi e alle donne piccoli e leggeri. In realtà, le donne hanno molta resistenza ma poco testosterone e per ottenere risultati più visibili sulla tonificazione dei muscoli, sarebbe meglio utilizzare un attrezzo più pesante e diminuire il numero delle ripetizioni.

Spesso invece si limita questo tipo di allenamento, per timore di "ingrossare" le braccia ad esempio o i polpacci.

L'ipertrofia in un corpo femminile è invece molto difficile da raggiungere! A meno di non utilizzare ormoni anabolici (ma lì entriamo praticamente nell'ambito del body building).

La buona notizia?

Una donna che si allena ad alta intensità aumenta anche i suoi livelli ormonali e quindi la velocità di remise en forme. Insomma una catena di effetti benefici, uno dopo l'altro.

DIMAGRIRE IN PALESTRA UOMO: ECCO IL MIX PERFETTO

Ci hanno sempre detto sin da piccoli che per ottenere qualcosa bisogna sforzarsi e fare sacrifici: il principio è più che valido ma c'è una precisazione molto importante da fare. Per ottenere risultati dobbiamo lavorare tutta la vita sui nostri punti di forza (tanto quelli deboli rimarranno sempre fiacchi).

Cosa significa?

Che dobbiamo individuare il punto di forza dell'allenamento e su quello insistere. Il fattore X che in maniera più rapida ed efficace ti conduce al dimagrimento, alla definizione muscolare e all'aumento della forza.

Se pensi di ottenere risultati apprezzabili cominciando ad allenarti per tre ore al giorno, sette giorni a settimana, allora ti sorprenderà sapere che non sei sulla strada giusta.

Il punto di forza dell'allenamento, quello che ti farà dimagrire più velocemente frequentando la palestra, è l'alimentazione.

La soluzione per dimagrire -e raggiungere risultati durevoli nel tempo- sta nel seguire un regime alimentare che stimola il metabolismo e permette al tuo corpo di rispondere in maniera positiva alle sollecitazioni che riceve nel corso di una seduta di allenamento in palestra.

Non ti resta che cominciare subito, confrontandoti con un nutrizionista e parlando con un personal trainer (tipo me) per elaborare un programma specifico per te.

DIMAGRIRE LENTAMENTE



Anche i massaggi sono molto importanti per il mantenimento di una pelle tonica e soda e sono idonei per il dimagrimento.

Il massaggio può essere effettuato sia manualmente che con macchinari. Il massaggio manuale, si basa su semplici tecniche: sfioramento, pizzicamento, frizionamento, impastamento e pressione. Le creme utilizzate per i massaggi, solitamente sono affini al dimagrimento, come quella alla caffeina, sostanza che combatte l'insorgere dei tessuti adiposi e della cellulite, ai frutti rossi, o i fanghi che stimolano la microcircolazione, e favoriscono, così, lo snellimento del corpo. Agiscono col massaggio, in particolare di notte. I massaggi vanno dilazionati nel tempo, quindi vanno effettuati su un minimo di sei mesi per due o tre volte la settimana. Hanno in totale la durata di un'ora.

Per dimagrire, sono ottime anche le saune, che aiutano ad espellere dalla pelle tutte le tossine. Solitamente la sauna da sola non ha alcuna valenza, ma abbinata ad un massaggio o ad un allenamento idoneo, garantisce un sollievo mentale e fisico. La pelle sarà più bella e più lucida e con diverse sedute si perderanno i centimetri.

Il dimagrimento non sempre risulta essere salutare. Si desidera dimagrire per raggiungere un peso forma e stare bene con se stessi, per inseguire un modello di fisicità imposto, per indossare taglie piccole. Spesso però il dimagrimento diventa eccessivo, e si snoda in problematiche diverse come l'anoressia.

Molte donne, di giovane età, dimagriscono velocemente, imponendosi regimi di diete ferree, facendo sport continuamente, trascurando se stesse ed il proprio benessere per raggiungere un peso sempre più basso.

L'anoressia è una malattia, e non va confusa con la semplice perdita di peso. La conformazione corporea è molto soggettiva, ragion per cui, seguiti da un dietologo e da un **PERSONAL TRAINER**, perdere peso, sarà più semplice del previsto.

E' importante vivere il dimagrimento con soddisfazione, rendendosi conto dei propri limiti, e cercando di essere obbiettivi rispetto ai propri chili.

Anche lo stress della vita quotidiana può portare ad un dimagrimento; chi soffre psicologicamente, assume nei confronti del cibo un atteggiamento negativo, di rifiuto o di attaccamento. Da quello stesso cibo però non si trae alcun beneficio. La mente può tutto sul corpo. Si dimagrisce col corpo, come si dimagrisce nell'anima. E' importante star bene, per dimagrire con cognizione di causa, con serenità e tranquillità, raggiungendo risultati pienamente soddisfacenti!!!

Per dimagrire sono necessari piccoli accorgimenti quotidiani, che inizialmente possono sembrare insormontabili, ma che in realtà sono semplici abitudinari ed utili:

mangiare sano ed in maniera regolare, fare sport e soprattutto sorridere!!!

DIETA E CALORIE



Quando si decide di iniziare una dieta per perdere peso o quando si vuole solamente iniziare a seguire un regime alimentare equilibrato, non è solo importante la scelta degli alimenti da associare, ma bisogna anche considerare le calorie che ciascun alimento apporta. Le calorie sono unità di misura dell'energia fornita dagli alimenti e questa energia è il carburante per il nostro organismo. Quando si accumulano calorie e l'energia non si "consuma" attraverso attività fisiche nasce il problema di accumulo di grasso. Facendo attività fisica si consumano calorie e si bruciano tutti i grassi che abbiamo accumulato.

Ovviamente è importante seguire delle regole, tenere presente che ciascun individuo ha bisogno di un numero di calorie giornaliere per poter svolgere le funzioni principali che ci riempiono la giornata è impensabile che diminuendo di tanto le calorie giornaliere, ma soprattutto andando molto al di sotto del fabbisogno energetico si possa per forza dimagrire, il dimagrimento è collegato anche al funzionamento del metabolismo, ossia al meccanismo che permette di trasformare ciò che ingeriamo in energia da "bruciare".

Per seguire una dieta che si basi sul calcolo dell'apporto calorico degli alimenti è sempre consigliabile tenere presente alcuni fattori che riguardano il funzionamento del nostro metabolismo, le tipologie di attività che svolgiamo quotidianamente, lo stile di vita che ci rende diversi gli uni dagli altri.

Per intenderci, una dieta basata sul calcolo calorico andrebbe personalizzata anche in base all'attività fisica da noi svolta, la quale ci permette di stabilire anche quante calorie si vanno a bruciare con le attività svolte e con quelle aggiuntive (sport e varie).

LA TABELLA DELLE CALORIE



Per facilitare il compito del calcolo delle calorie esistono degli strumenti utili che possono aiutarvi a trovare subito le calorie presenti nel vostro pasto. La tabella delle calorie è uno strumento utile e molto semplice da utilizzare. In pratica, nella maggior parte delle tabelle nutritive potete trovare tutti gli alimenti più comunemente consumati sono disposti in ordine alfabetico e affiancati dalla quantità di calorie fornite da 50 o 100 grammi di prodotto. La tabella delle calorie è utile per calcolare le calorie presenti all'interno di una portata o per orientarsi nella scelta degli alimenti meno calorici. Essa può essere utilizzata come strumento di base per le diete con calcolo calorico giornaliero e ne esistono anche di tipi diversi. Per rendere più utile la tabella per la dieta, potete sceglierne una che divide per gruppi gli alimenti che potete associare disponendoli in ordine di calorie apportate o semplicemente in ordine energetico.

Esistono tabelle che calcolano le calorie in maniera interattiva. Potete scaricare sul vostro computer, cellulare o tablet una tabella interattiva nella quale inserire i grammi e il prodotto per ricevere istantaneamente il calcolo delle calorie sia di ciascun alimento che dell'intera portata. Ovviamente ciascuna tipologia di tabella va associata all'uso che dovete farne. Spesso se dovete seguire una dieta, è lo stesso medico a fornirvi una tabella di guida e a spiegarvi come associare gli alimenti in base alla tipologia e all'apporto calorico.

Grazie alla tabella delle calorie è possibile andare ad individuare quali sono gli alimenti che possono aiutarci durante i periodi di dieta per aumentare il senso di sazietà senza trovarci a dover ingerire un numero eccessivo di calorie. Per esempio, tè e tisane sono molto indicate durante la dieta purché siano preparate con pochissimo zucchero. Aiutano nei periodi invernali e sono un ottimo rimedio per aumentare il senso di sazietà. Seguono poi le verdure che hanno pochissime calorie: per esempio si calcolano, per ogni 100 gr di lattuga solo 14 calorie, per 100 gr di cetrioli, fiori di zucca, asparagi, scarola ravanelli circa 15 calorie, per 100 gr di cavolfiore, peperoni, zucchine, broccoletti, zucca, bieta, circa 20 calorie. Associare questi cibi in modo corretto con proteine e carboidrati può essere un modo per riuscire a perdere peso senza soffrire per la fame.

FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO

Per seguire una dieta che abbia alla base il calcolo dell'apporto calorico degli alimenti, bisogna prima stabilire di quante calorie giornaliere ha bisogno l'individuo. Il fabbisogno quotidiano dipende anche dall'attività svolta dall'individuo in questione. Innanzitutto bisogna fare la differenza tra individui di sesso maschile ed individui di sesso femminile e poi è importante anche differenziare per fascia di età. Un giovane o una giovane adolescente hanno bisogno di un apporto calorico giornaliero diverso rispetto ad un adulto. È poi anche importante andare ad individuare lo stile di vita di ciascuno, perché una dieta che può essere adatta a una persona che pratica tutti i giorni sport, non può essere uguale a quella di un individuo che conduce uno stile di vita piuttosto sedentario.

Per intenderci la dieta prescritta ad un uomo che lavora alla scrivania non può essere la stessa per un uomo che, al contrario, volge un'attività lavorativa più dispendiosa in energia come per esempio un muratore o uno sportivo professionista. In media per una donna adulta con uno stile di vita abbastanza sedentario bisogna calcolare un fabbisogno calorico giornaliero di circa 1600 calorie. Per una donna che invece svolge molta attività sportiva circa 2500 calorie. Per gli uomini si calcola un fabbisogno giornaliero di 2200 calorie, se sedentari, e 2800 calorie se sportivi.

CALCOLO INDICE DI MASSA CORPOREA



L'Indice di massa corporea (che moltissime volte trovate anche espresso con la sigla IMC o , dal suo nome inglese Body Mass Index, BMI) è un calcolo il cui risultato va ad indicare lo stato di peso forma , obesità o sottopeso. In realtà come rivela il suo stesso nome , esso si riferisce al calcolo della massa del nostro corpo ed è il risultato del rapporto tra il nostro peso e la nostra altezza. Il risultato rientra in alcuni parametri che stabiliscono se ci troviamo in uno stato di peso forma, di sovrappeso, di obesità o di sottopeso.

Il calcolo orientativo dell'indice di massa corporea è uguale per tutti, senza distinzione per aspetti quali età, sesso o condizioni particolari quali per esempio una professione che porta allo sviluppo di particolari tipi di masse muscolari, o alla costituzione delle ossa di ogni individuo e così via. Poi vedremo approfonditamente come partendo dal calcolo dell'indice di massa corporea si arrivi ad un calcolo dell'Indice di Massa Corporea consigliato

COME CALCOLARE L'IMC

Il calcolo base si effettua prendendo il peso (espresso in Kilogrammi) e dividendolo per il doppio dell'altezza (espressa in metri) e confrontando poi il risultato con una tabella che indica per quali valori è da considerarsi una massa corporea normopeso, per quali sovrappeso o di obesità e infine per quali sottopeso.

Se per esempio il peso è di 80 kilogrammi e l'altezza di 1,70 m il calcolo dell'Indice di Massa Corporea si effettua dividendo 80 per $(1,70)^2$ cioè 1,70 moltiplicato per sé stesso $(1,70 \times 1,70)$. Il risultato sarà 80 diviso 2,89 e quindi 27,681. Il risultato possiamo considerarlo prendendo come riferimento le cifre che indicano la parte intera (nel nostro esempio 27), ma se la prima cifra della parte decimale risultasse 9 o un numero che si avvicina a 9 è meglio arrotondare per eccesso. Per esempio se volessimo calcolare l'Indice di Massa Corporea di una persona alta 1,80 m che pesa 71 Kg otterremmo $71 : 3,24 = 21,91$. Sarebbe più opportuno considerare come valore "22" anziché "21" visto che il primo numero decimale è 9. Ovviamente tutto dipende dalla posizione in tabella. Se sia il valore 21 che il valore 22 rientrano abbondantemente in uno degli stati indicati, è possibile considerarli entrambi. Se invece, il passaggio tra il valore 21 e il valore 22 vi cambia stato è consigliabile arrotondare di modo che possiate prendere dei provvedimenti nel caso di condizioni di non normalità di peso, sia esso un leggero sovrappeso, un'obesità o un sottopeso. Potete scegliere di non arrotondare o di pensare che il valore con cifra decimale uguale a 9 o vicino a 9 sia l'ultimo valore di riferimento per la condizione in tabella e quindi di modificare stile di vita per avvicinarsi al normopeso ideale. Prendiamo una tabella di riferimento di modo che prima di tutto possiate stabilire la vostra appartenenza ad uno degli stati e secondariamente possiate entrare nel vivo della questione dell'arrotondamento con esempi pratici.

Se il risultato dell'IMC risulta minore di 18,5 lo stato è di SOTTOPESO.

Se il risultato dell'IMC risulta compreso tra 18,5 e 24,9 lo stato è di NORMOPESO.

Se il risultato dell'IMC risulta compreso tra 25 e 29,9 lo stato è di SOVRAPPESO.

Se il risultato dell'IMC risulta compreso tra 30 e 34,9 lo stato è di OBESITA' LIEVE O DI PRIMO LIVELLO.

Se il risultato dell'IMC risulta compreso tra 35 e 39,9 lo stato è di OBESITA' DI SECONDO LIVELLO

Se il risultato dell'IMC risulta maggiore di 40 lo stato è di OBESITA' SEVERA.

ESEMPI DI CALCOLO DELL'IMC



Per esempio prendiamo una persona che pesa 62 Kg ed è alta 1,58 m

Il calcolo dell'IMC sarà $62 : (1.58)^2 = 62 : 2,4964 = 24,835$

Il valore rientra nel normopeso ma è per pochi centesimi vicino a 25 che è il primo valore dello stato di sovrappeso. Quindi si può non arrotondare e rientrare nella condizione di normopeso come indica la tabella, magari pensando a mangiare in modo equilibrato per mantenere questa condizione. Altrimenti si può pensare ad arrotondare il valore 24,8 a 25 e rientrare così nel primissimo livello dello stato di sovrappeso e allo stesso modo pensare ad un regime alimentare equilibrato per uscire dallo stato di sottopeso leggero e rientrare in quello di normopeso.

Prendiamo un nuovo esempio di una persona che pesa 97 Kg ed è alta 1,80 m.

Il calcolo dell' IMC sarà $97 : (1,80)^2 = 97 : 3,24 = 29,93$

Prendendo di riferimento la tabella il valore rientra nel sovrappeso mentre per arrotondamento si passerebbe dallo stato di sovrappeso allo stato di obesità. Basterebbero soli 50 grammi in più nel peso per cambiare il valore. Se infatti , per la stessa altezza 1,80m, il peso sarebbe di 97,5 Kg , il calcolo risulterebbe $97,50 : 3,34 = 30,09$ e quindi il primo valore della scala dell' obesità lieve. Mentre il passaggio tra normopeso e leggero sovrappeso può risultarci non tanto importante, quello tra sovrappeso e obesità è da considerarsi con più attenzione. L'obesità, come vedremo, è considerata una malattia.

CALCOLO CONSIGLIATO DELL'INDICE DI MASSA CORPOREA



Ovviamente il calcolo dell'indice di massa corporea che abbiamo definito come il rapporto tra il peso e il quadrato dell'altezza è un calcolo di tipo generico. Per essere sicuri della nostra condizione di stato normopeso, sovrappeso, obesità o sottopeso bisogna considerare altri tipi di fattori quali per esempio l'età, il sesso, il tipo di lavoro, le condizioni di salute e così via. Quindi per essere sicuri della nostra condizione bisognerebbe sempre consultare un medico che può anche consigliarci l'alimentazione più appropriata anche in base allo stile di vita che conduciamo. Per intenderci se un uomo pesa 100 Kg ed è alto 1,80 m il calcolo del suo indice di massa corporea risulterà 31 e quindi di obesità lieve. Ma come possiamo mettere a confronto i 100 Kg di un uomo alto 1,80 m che fa l'impiegato e di uno che fa il calciatore? Di conseguenza anche le diete durature e personalizzate debbono tener conto di questi fattori. Per esempio la dieta prescritta ad una donna che vuole perdere peso dopo una gravidanza ma che conduce una vita abbastanza sedentaria è risulterà diversa da quella prescritta ad una donna che fa parte di una squadra di pallavolo e deve perdere peso per necessità personali. Quindi le tabelle di riferimento dovranno prendere in considerazione almeno il sesso e l'età.

VALORI DI INDICE DI MASSA CORPOREA DI RIFERIMENTO PER ETÀ E SESSO

Per un uomo, per esempio, consideriamo lo stato di normopeso per il valore dell'IMC deve andare da 20 a 25, se va da 25 a 30 lo stato è di sovrappeso, se i valori sono compresi tra 30 e 40 lo stato è di obesità, per i valori maggiori di 40 lo stato è quello obesità grave. Per una donna, invece, i valori di normopeso dell'IMC sono quelli che vanno da 18,7 a 23,8 , quelli di sovrappeso vanno da 23,9 a 28,6, i valori dello stato di obesità vanno da 28,7 a 40, mentre per i valori maggiori di 40, come per gli uomini, lo stato è di obesità grave. Invece se vogliamo considerare la variazione dell'Indice di massa corporea in base all'età possiamo considerare i seguenti valori che mettono insieme i due sessi:

Se l'età è compresa tra i 19 e i 24 anni il valore dell'IMC desiderabile va da 19 a 24.

Se l'età è compresa tra i 25 e i 34 anni il valore dell'IMC desiderabile va da 20 a 25

Se l'età è compresa tra i 35 e i 44 anni il valore dell'IMC desiderabile va da

Se l'età è compresa tra i 45 e i 54 anni il valore dell'IMC desiderabile va da 22 a 27

Se l'età è compresa tra i 55 e i 64 anni il valore dell'IMC desiderabile va da 23 a 28

Se l'età è superiore ai 65 il valore dell'IMC desiderabile va da 24 a 29

Per quanto riguarda il calcolo dell'indice di massa corporea consigliato per bambini e adolescenti, vista la crescita che avviene di anno in anno di solito i valori di riferimento riguardano il normopeso e vengono riportati per ogni anno di età a partire dai 3 anni fino ai 18 anni e suddivisi tra bambini e bambine. Ovviamente per i bambini questi indici saranno sempre in continuo cambiamento poiché il loro peso e la loro altezza è continuamente in sviluppo.

CALCOLO IMC: OBESITÀ E SOTTOPESEO



Lo stato di normopeso è considerato ideale in quanto possiamo orientativamente avere un'idea ed è considerato ideale in quanto possiamo orientativamente avere un'idea del nostro fabbisogno energetico giornaliero. Non bisogna ovviamente prendere in considerazione un numero per cambiare il nostro stile di vita, ma questo calcolo è importante per escludere un'obesità grave o una condizione di sottopeso. La stessa condizione di sovrappeso può essere uno stato valutabile da un individuo all'altro, in quanto qualche chilo in più può essere frutto di una muscolatura più sviluppata. Non sempre i chili in più sono massa grassa da eliminare! La condizione di obesità grave si riscontra invece sia calcolando l'indice di massa corporea, che misurando la circonferenza della vita, calcolando la massa grassa, la massa muscolare e quella magra.

L'obesità è considerata come una malattia per via delle conseguenze che un eccessivo accumulo di grassi porta al funzionamento del nostro corpo. Può causare malattie cardiovascolari, infarti, problemi respiratori, tumori, problemi per l'apparato riproduttore, per le donne gravi problemi legati al ciclo mestruale, aldilà dei problemi dal punto di vista psicologico. Gli obesi tendono a vivere situazioni di scoraggiamento, isolamento e asocialità. È da considerarsi sia il gruppo di valori che si riferiscono ad uno stato di obesità lieve che quelli che, invece, quelli che riguardano l'obesità severa. Se l'IMC ha un valore che sta nella tabella delle obesità, è meglio rivedere il nostro stile alimentare, a meno che non siamo delle persone sportive e il medico ha già escluso rischi per la nostra salute. Allo stesso modo, un indice di massa corporea dal valore inferiore a 18 indica una situazione di sottopeso che non deve essere assolutamente essere sottovalutato. La condizione di sottopeso può provocare gravi abbassamenti delle difese immunitarie la cui conseguenza più immediata è l'ammalarsi per qualsiasi cosa e non riuscire a guarire subito anche da una semplice influenza. Il sottopeso porta gravi problemi alle gengive, all'apparato riproduttore e perdita di capelli. In più in condizioni di sottopeso per le donne può svilupparsi l'amenorrea, che né la mancanza del ciclo mestruale. In condizione di sottopeso è altamente consigliabile seguire una dieta orientata al passaggio allo stato di normopeso.

DIFFICOLTÀ NEL DIMAGRIRE



La dieta è sicuramente una delle cose che spaventa maggiormente uomini e donne. La necessità di dover rinunciare a qualche squisita pietanza non è sicuramente una cosa semplice, ma in generale una dieta può anche assumere delle eccezioni, purché però ci sia sempre il rispetto delle regole. Dimagrire non è semplice, lo è ancor più difficile con l'età che avanza, quando il metabolismo tende a rallentare le sue funzioni. Quando si è giovani, anche se si accumula qualche chilo in più, basta davvero poco per smaltirlo. Questo perché sostanzialmente il metabolismo tende a lavorare molto più velocemente e quindi in poco tempo, associando attività fisica ad una corretta alimentazione, si riesce facilmente a perdere peso. Quando però l'età inizia ad avanzare, di solito già intorno ai trent'anni c'è una notevole difficoltà nel perdere peso, ecco che il grasso in eccesso non sembra proprio intenzionato a voler abbandonare il nostro corpo. Qui il tempo impiegato per rimettersi in forma dovrà essere praticamente il doppio e non basta sicuramente dedicarsi all'attività fisica e alla dieta solo per alcuni giorni.

DIETA PERSONALIZZATA



E' buona abitudine quindi che in tutto l'anno si pratici dello sport, cercando di fare molto movimento, per poi integrare un'alimentazione che sia equilibrata e propensa verso alimenti quanto più naturali possibili. Sono insomma le solite raccomandazioni che qualsiasi dietologo o nutrizionista impone ai vari pazienti. La dieta deve essere necessariamente strutturata anche a seconda del dimagrimento che si ha intenzione di affrontare. Generalmente non tutti siamo uguali, quindi dovrà essere bravo il dietologo a capire che tipo di dieta sarà più adatta al proprio paziente. C'è insomma chi riesce a dimagrire seguendo una determinata alimentazione e chi invece la stessa non porta ad alcun risultato. Prima quindi di imbattervi in qualsiasi tipo di dieta è fondamentale riuscire a capire alla perfezione il proprio corpo. Sarete sostanzialmente anche voi stessi a capire quali alimenti abbiano causato un ingrassamento, da qui poi bisogna partire per riuscire a riequilibrare il proprio metabolismo e ritornare al peso forma. Proprio il peso diventa il vostro punto di riferimento quotidiano. Ogni giorno tenderete a seguire attentamente l'ago della bilancia per capire se ci siano stati o meno dei miglioramenti.

LA MASSA MAGRA



C'è chi invece si affida a delle formule, a varie operazioni matematiche, per capire meglio quale sia il proprio peso ideale.

A tal punto bisogna tener ben presente la massa magra che però non ha nulla a che vedere proprio il peso ideale. Non c'è molta chiarezza sulla massa magra, tendenzialmente la si tende sempre a confondere e a non capire di cosa realmente si tratti. E' bene allora chiarire questo punto e spiegare attraverso una definizione semplice e lineare in cosa consiste la massa magra. Questa rappresenta quello che resta dell'organismo quando lo si priva del tessuto adiposo. In poche parole la massa magra è il peso dell'insieme di organi interni, denti, ossa, muscoli, tessuto connettivo e grasso essenziale. Questo concetto bisogna differenziarlo da ciò che indica invece la massa magra alipidica, ossia priva di grasso. Molto spesso si tende a fare non poca confusione ed è quindi bene chiarire anche questo concetto. La massa magra alipidica rappresenta tutto quello che resta del nostro organismo quando lo si priva di tutto il tessuto lipidico, quindi anche del grasso essenziale, indispensabile per la nostra salute. Come sapete insomma il nostro organismo necessita di grasso, questo serve a proteggere anche alcuni nostri organi e quindi attraverso un processo di dimagrimento non si deve assolutamente intaccare la parte di grasso essenziale.

CALCOLO MASSA MAGRA



Non è molto semplice calcolare la propria massa magra, questo perché vi sono molte variabili da tener presente e in giro esistono varie formule diverse tra loro ognuna convinta della propria esattezza. Il calcolo quindi della massa magra non è un procedimento semplice da eseguire. Se si segue ad esempio la formula di James, che fa riferimento principalmente alla statura e al peso individuale, il risultato non sarà così corretto. La formula precede quindi questo calcolo: Massa magra kg (uomo) = $[1.10 \times W \text{ (kg)}] - 128 \times \{ W^2 / [100 \times H \text{ (m)}]^2 \}$. Massa magra kg (donna) = $[1.07 \times W \text{ (kg)}] - 148 \times \{ W^2 / [100 \times H \text{ (m)}]^2 \}$. Questo tipo di calcolo è però piuttosto approssimativo, utile più per le persone sedentarie che per gli sportivi. Questo perché c'è l'influenza della massa muscolare e della grandezza delle ossa, in questo caso uno sportivo che ha muscoli ben sviluppati e ossa robuste si ritroverà ad avere una massa magra molto superiore rispetto ad una persona che svolge una vita alquanto sedentaria. In questo caso quindi l'unico modo per capire al meglio quale sia la propria massa magra è quella di affidarsi a qualche esperto del settore che potrà studiare da vicino il vostro corpo, tenendo quindi presenti tutte le varie variabili e non solo l'altezza e il peso. Per chi ha intenzione di dimagrire deve necessariamente cambiare il proprio stile di vita, non esistono insomma formule o calcoli che tengano.

DIMAGRIRE CON POSITIVITÀ

Molto spesso le persone che decidono di mettersi a dieta si ritroveranno a dover far fronte al classico fallimento. Quante volte insomma avrete pensato di mangiare di meno per poter perdere quei chili superflui, ma alla fine nessun risultato avrà fatto la sua comparsa. Il motivo principale di tale fallimento è dettato dalla condizione psicologica piuttosto negativa con cui si affronta normalmente una dieta. C'è la convinzione che bisogna inevitabilmente non mangiare per perdere peso, un errore piuttosto comune che è proprio alla base delle diete fallimentari. Come sempre è sbagliatissimo fare di testa propria, realizzando delle diete fai da te che non porteranno mai a risultati piuttosto concreti. Partire invece con il piede giusto, affrontando la propria dieta quotidiana con ottimismo, potrà già garantirvi parte del successo. Sembra una stupidaggine, ma conta tantissimo pensare positivo quando si ha a che fare con il classico processo di dimagrimento.

DIMAGRIRE MANGIANDO



Per dimagrire con il sorriso è fondamentale conoscere un aspetto che molti non hanno sempre considerato, pensando erroneamente che perdere peso equivalga a non mangiare. E' proprio qui che invece subentra la strategia dimagrire mangiando, teoria tra l'altro da sempre sponsorizzata dai vari nutrizionisti professionali. Nessun dietologo o esperto di tale settore proporrà diete dimagranti in cui ci saranno porzioni di cibo striminzite. Dimagrire mangiando è possibile, anzi è alla base della corretta alimentazione, se invece si fa spazio al digiuno ecco cosa accadrà al vostro fisico. Inevitabilmente l'organismo, non traendo più energia dagli alimenti, sarà costretto ad assimilarla dalle fibre muscolari, ecco che il corpo perderà tonicità e muscoli, quindi il dimagrimento che vedrete inizialmente non sarà dovuto alla perdita di grasso corporeo, quanto piuttosto al tono muscolare. Questo è anche il problema del fallimento di molte diete, perché poi appena si inizierà a mangiare nuovamente, l'aumento di peso sarà inevitabile.

Per dimagrire con il sorriso è fondamentale conoscere un aspetto che molti non hanno sempre considerato, pensando erroneamente che perdere peso equivalga a non mangiare. E' proprio qui che invece subentra la strategia dimagrire mangiando, teoria tra l'altro da sempre sponsorizzata dai vari nutrizionisti professionali. Nessun dietologo o esperto di tale settore proporrà diete dimagranti in cui ci saranno porzioni di cibo striminzite. Dimagrire mangiando è possibile, anzi è alla base della corretta alimentazione, se invece si fa spazio al digiuno ecco cosa accadrà al vostro fisico. Inevitabilmente l'organismo, non traendo più energia dagli alimenti, sarà costretto ad assimilarla dalle fibre muscolari, ecco che il corpo perderà tonicità e muscoli, quindi il dimagrimento che vedrete inizialmente non sarà dovuto alla perdita di grasso corporeo, quanto piuttosto al tono muscolare. Questo è anche il problema del fallimento di molte diete, perché poi appena si inizierà a mangiare nuovamente, l'aumento di peso sarà inevitabile.

REGOLE FONDAMENTALI PER DIMAGRIRE MANGIANDO

Bisogna invece lavorare sul concetto di dimagrire mangiando, unico modo per poter realmente perdere peso e non ritrovarsi costantemente a fare i conti con l'accumulo di peso. Tutto ciò è possibile seguendo alcune regole importanti non solo del campo prettamente alimentare, ma anche di quello fisico. Non è insomma possibile affrontare un dimagrimento senza attività fisica, questa è indispensabile per bruciare il grasso in eccesso. Dal punto di vista alimentare i segreti da seguire per poter dimagrire mangiando sono alquanto semplici, basta chiaramente non abusare di determinati alimenti. Se avete insomma l'abitudine di mangiare costantemente prodotti fritti, dolci, bevande gassate, alcolici, tutti gli alimenti che inevitabilmente faranno lievitare il vostro peso, è bene modificare tale stile di vita. Si può dimagrire mangiando, ma rinunciando sempre a qualche alimento considerato poco salutare. E' consigliabile inoltre mangiare spesso e con porzioni non abbondanti, in questo modo il metabolismo sarà costantemente attivo e il dimagrimento procederà in maniera piuttosto regolare. Se non si mangia invece il metabolismo sarà sempre fermo, questo provoca poi il classico aumento di peso non appena si decide di mangiare un po' di più. Mangiare quindi spesso, ma soprattutto in modo lento, sono i primi trucchi del mestiere che vi garantiranno di dimagrire mangiando.

QUALI ALIMENTI PREDILIGERE

A colazione ci si può concedere qualche fetta biscottata con la marmellata, latte parzialmente scremato, caffè, basta però utilizzare del dolcificante al posto dello zucchero. E' bene affidarsi a cotture che siano assolutamente salutari, al forno, al vapore, oppure il classico arrosto, da evitare invece le frittiture. Utilizzare poi l'olio di oliva per i vostri condimenti, senza chiaramente abusare nelle porzioni, le spezie sono utili invece per donare sapore ai vostri piatti e non vi faranno ingrassare. E' bene poi affidarsi alla frutta per i classici spuntini della mattina o del pomeriggio, è buona abitudine anche, soprattutto in inverno, bere tisane o del té verde, in questo modo il vostro organismo si ritroverà ad essere maggiormente depurato. L'acqua non deve mai mancare, minimo otto bicchieri al giorno per poter dimagrire mangiando. Un consiglio poi molto utile per saziarvi in modo più veloce, soprattutto per le persone che erano abituate a mangiare porzioni piuttosto abbondanti, è quello di mangiare un po' di insalata prima di pranzo o di cena. Le fibre contenute in questa verdura aiuteranno lo stomaco ad avvertire prima il senso di sazietà. Dimagrire mangiando è inoltre possibile anche grazie all'attività fisica, questa non può essere praticata se non si assumono tutte le varie sostanze nutritive, a tal proposito è indispensabile mangiare. Almeno tre volte a settimana, con allenamenti di circa un'ora e mezzo, dovrete praticare attività fisica. Corsa, bici, nuoto, aerobica, sono gli sport più completi che tonificano il corpo interamente, senza lasciare assolutamente nulla al caso. Pochi consigli per dimagrire mangiando e vivere la dieta con il sorriso.

DIMAGRIRE

Molti uomini e donne, in modo particolare soprattutto il gentile sesso, sono afflitti dal problema del dimagrimento. Quando si avvicina l'estate e c'è la prova costume incombente, ecco che tutti ricorrono a qualche mese intensivo di palestra e a soprattutto a diete lampo per provare a perdere qualche chilo di troppo. Tutto questo risulta essere uno sforzo inutile, perché innanzitutto non sarà possibile tonificare i muscoli in pochissimi giorni, anzi si rischierà solo di farsi del male, poi i chili che sarete riusciti a perdere si ripresenteranno subito dopo aver terminato la dieta. Per poter quindi pensare ad un dimagrimento, anche solo di pochi chili, è importante seguire costantemente un percorso di attività fisica e di dieta. Non necessariamente però per dieta si deve intendere eliminare completamente il cibo, ma anzi bisognerà piuttosto mangiare bene integrando del sano sport. In questo modo potrete poi notare dei miglioramenti del vostro fisico a lungo termine.

IL DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO



Che fare però quando il grasso si posiziona solo su determinate zone del corpo? Si può attivare un dimagrimento localizzato? Quante donne devono fare i conti con il tessuto adiposo che si accumula principalmente sui fianchi, sulle cosce, sui glutei e sulla pancia. Pur non essendo particolarmente grasse capita di avere una pancia molliccia e quelle fastidiose maniglie dell'amore che non vogliono assolutamente sparire. Questo sicuramente è il grasso più difficile da eliminare perché nella maggior parte dei casi è dovuto ad una predisposizione genetica, quindi potrete fare tutte le diete che volete, ma tenderà sempre a rimanere. Quante volte ad esempio avete notato che dimagrendo non diminuiva la massa grassosa situata sulla pancia o sui glutei, ma solo quella situata sul volto o sul seno. Una vera e propria sfortuna per la maggior parte delle donne. A questo punto molte fanno affidamento sul dimagrimento localizzato che però non sembra essere realmente efficace. E' da anni che la scienza o i vari nutrizionisti lavorano per capire se questo dimagrimento localizzato, ossia principalmente nelle zone dove si accumula più grasso, sia fattibile. I vari studi però hanno più volte evidenziato come un miracolo del genere non possa assolutamente accadere.

COME DIMAGRIRE LE ZONE DI GRASSO LOCALIZZATE

La soluzione, anche se non del tutto efficace e definitiva, dovrebbe essere quella di sottoporsi ad una dieta normale, quindi un dimagrimento totale, per poi integrare degli esercizi fisici mirati che possano consentire alle parti in questione di bruciare più grassi. Per chi ha poi ha disposizione molti milioncini e non ha paura della chirurgia estetica può sicuramente affidarsi a tale soluzione per tentare di eliminare il grasso dalle zone interessate. Attraverso la liposuzione è possibile succhiare il tessuto adiposo che si forma sulle cosce, sui fianchi o sulla pancia, ma in questo caso non si arriverà poi ad un aspetto naturale del proprio corpo, insomma il dimagrimento localizzato avviene esclusivamente in modo artificiale. Non tutte le donne poi hanno intenzione di sottoporsi a tali interventi di chirurgia estetica tra l'altro costosissimi. In questo caso quindi per poter consentire un dimagrimento localizzato anche solo parziale e quindi non miracoloso, meglio affidarsi ad una dieta, al mangiare sano e in modo equilibrato.

LA DIETA

Questo è un consiglio adatto per quelle donne che non sono alle prese con un peso esagerato, ma vogliono solo eliminare il grasso nelle zone critiche. Ecco che allora per mangiare in modo sano ed equilibrato sarà indispensabile evitare i cibi ricchi di grassi, quali dolci, fritti e l'alcol. Fatto ciò potete prediligere determinati alimenti che possono favorire un dimagrimento localizzato: mangiate i vegetali di colore arancione che contrastano l'accumulo di grassi soprattutto nella zona addominale; la carne bianca che è ricca di proteine e stimola il metabolismo; il pesce che è ricco di omega 3 un antiossidante che permette la diminuzione delle cellule adipose nel nostro corpo; lo yogurt che ricco di calcio e brucia i grassi naturali; le noci che sono ricche di selenio e favoriscono il dimagrimento su addome e fianchi. Ovviamente ad un'alimentazione corretta va integrata anche un'attività fisica che sia ben mirata sulle zone dove l'accumulo dei grassi è maggiore. Potete a questo punto affidarvi o ad un personal trainer di fiducia oppure potete puntare su esercizi da svolgere tranquillamente a casa.

L'ATTIVITÀ FISICA

In questo caso per avere la pancia piatta è importante fare tanti addominali e sappiamo quanta varietà di esercizi esista per questa parte del corpo, meglio però affidarsi agli addominali che coinvolgono anche le gambe. Proprio le cosce non sono semplicissime da dimagrire, qui potete concentrarvi su esercizi completi che integrano anche i glutei come lo squat e gli affondi, i migliori per poter avere gambe e glutei sempre in forma. Per le maniglie dell'amore sono efficaci sia gli addominali laterali che i piegamenti dei fianchi verso destra e verso sinistra, è alquanto importante però che il busto resti sempre fermo, altrimenti l'esercizio non sarà efficace. Esistono poi anche prodotti estetici che garantiscono un maggiore snellimento delle parti più soggette all'accumulo dei grassi, ma ovviamente senza il sacrificio e la fatica non si arriva da nessuna parte.

CHE COS'È L'INDICE DI MASSA CORPOREA

Il peso forma è una variabile strettamente correlata ad una serie di fattori dai quali essa dipende e che tendono a mutarne la valenza nel corso del tempo. La linea, è soggetta a variazioni che influenzano nettamente la sua conservazione nel tempo. L'alimentazione e la pratica sportiva, rappresentano le variabili che maggiormente alterano il peso forma e di conseguenza l'indice di massa corporea. L'indice di massa corporea, è un parametro estremamente dettagliato, che fornisce informazioni in merito alla variabilità della dimensione corporea. Questo parametro, è estremamente dettagliato, poiché viene calcolato utilizzando variabili precise, che corrispondono all'altezza e al peso del soggetto. Il calcolo matematico, che produce come valore l'indice di massa corporea, si effettua, dividendo il valore del peso, per il valore dell'altezza: il peso viene misurato in chilogrammi mentre l'altezza in metri quadrati: il calcolo, sarà equivalente al valore del peso, che verrà diviso per il valore dell'altezza al quadrato (moltiplicata due volte per se stessa). Un soggetto che pesa sessanta chili, ed alto un metro e sessantacinque, dovrà dividere il primo valore, ovvero sessanta, per la risultante del secondo valore al quadrato. Ottenendo in questo modo l'indice di massa corporea. Questo valore è dunque variabile, e tende a cambiare in relazione ai parametri utilizzati come riferimento per il calcolo stesso. In linea di massima, è comunque possibile equiparare alcune categorie, in relazione all'età e di conseguenza al peso medio e alla statura. In base a questo specifico parametro, sarà possibile effettuare una specifica classificazione, dato dallo stesso indice di massa corporea. I sottogruppi a cui è possibile fare riferimento sono il sottopeso, il medio, il sovrappeso e l'obesità. Il valore dell'indice di massa corporea, tende a cambiare a seconda dello stesso valore numerico, e quindi della collocazione del gruppo di appartenenza.

INDICE DI MASSA CORPOREA

L'indice di massa corporea, tende inoltre a variare a seconda delle variabili utilizzate per l'effettuazione del calcolo, per cui, nel tempo, potrà aumentare o diminuire. Altro fattore importante per il calcolo stesso, è la presenza manifesta di una specifica patologia.

L'indice di massa corporea, tende subitaneamente a variare se il soggetto è affetto da ipertensione, diabete, patologie cardiovascolari, per cui, questo calcolo, manifesta la sua chiara utilità, anche e soprattutto nel rilevare la presenza di una patologia latente o meno. I valori dell'indice di massa corporea, sono certamente variabili, ma mantengono un fascia costante di valori: se ad esempio, il valore dell'indice di massa corporea, sta al di sotto del valore diciannove, il soggetto in questione, verrà considerato sottopeso; se il valore è invece pari ad un numero che va tra il diciannove ed il ventiquattro, il soggetto sarà considerato medio, o meglio appartenente a questo gruppo. Se l'indice di massa corporea, tende a superare i venticinque, ma è al di sotto dei trenta, il soggetto sarà considerato in sovrappeso, e se infine, l'indice di massa corporea, tende a superare i trenta, si parlerà di obesità. Trattandosi di un parametro effettivo, che può essere continuamente calcolato, l'indice di massa corporea, non solo stabilisce l'aumento di peso, ma tende a rendere manifesta la presenza di una specifica patologia: solitamente sono le malattie cardiovascolari, renali, o relative all'apparato digerente ad essere rilevate da questo specifico calcolo.

Ovviamente l'indice di massa corporea, va calcolato espressamente su uomini e donne, ma queste ultime non devono assolutamente essere gravide. La gravidanza tende a modificare completamente i valori dello dell'indice di massa corporea, e del peso stesso, per cui con un variabile in aumento, in questo caso, il valore dell'indice di massa corporea, tenderebbe ad aumentare naturalmente. L'indice di massa corporea, viene misurato in relazione al peso e all'altezza; alcuni dietologi, preferiscono utilizzare questo parametro effettuando un calcolo maggiormente preciso. In questo caso vengono coinvolti parametri quali la larghezza delle spalle, l'ampiezza del cranio, la distanza simmetrica che intercorre tra il tronco e le gambe, la presenza di muscolatura corposa. Anche il sesso è importante, ed è un valore che viene soppesato in un calcolo maggiormente preciso. La magrezza e l'obesità che vengono stabilite dall'indice di massa corporea, tendono a variare a seconda del valore prodotto dallo stesso, per cui, è sempre importante effettuare il calcolo per constatare la presenza di patologie.

L'indice di massa corporea, non è solo un valore: esso indica lo stato di salute di un soggetto, per cui, il suo calcolo va effettuato con costanza. Le regole fondamentali che accompagnano questo calcolo, sono il rispetto di un'alimentazione bilanciata e corretta, la pratica di uno sport aerobico che aiuti la conservazione costante del peso e lo sviluppo della massa muscolare. Se l'indice di massa corporea, tende a mantenere costante e positivo, il soggetto sarà considerato in buona salute.

METABOLISMO

Quando solitamente si parla di dieta e soprattutto di dimagrire, la parola più utilizzata è metabolismo. E' un concetto che viene associato in modo specifico al dimagrimento, quando insomma si ha voglia di perdere peso e di ritornare in forma. Che cos'è quindi il metabolismo? Si tratta di tutti i processi biochimici svolti dal nostro organismo per produrre energia. In poche parole il metabolismo permette le reazioni chimiche che trasformano gli alimenti in energia necessaria al nostro organismo per poter sopravvivere e soprattutto funzionare in modo corretto. Più nello specifico e in un termine molto più tecnico-scientifico il metabolismo è suddiviso in catabolismo, che racchiude tutte le reazioni chimiche che hanno il compito di demolire le molecole complesse, e in anabolismo che provoca la sintesi di nuove molecole con il consumo di energia. Tutte queste reazioni chimiche avvengono in modi e tempi diversi, dipende poi dalle varie situazioni. Queste definizioni fanno ben capire che quanto più il metabolismo è accelerato, più ci sarà la possibilità di produrre energia e quindi di bruciare grassi. Questo concetto è il punto sul quale si devono focalizzare le varie diete per comprendere al meglio come poter perdere peso. Quello che quindi interessa principalmente alle persone che decidono di perdere peso è dover assolutamente accelerare le funzioni metaboliche e consentire in questo modo una maggiore consumo di grassi.



FABBISOGNO ENERGETICO

Tutto è incentrato però sulla quantità di energia che il nostro organismo tende ad assumere quotidianamente. Ciò significa che se si assumono grassi, carboidrati, proteine, calorie e così via più del dovuto, è chiaro che ci sia un aumento di peso. Il tutto ruota intorno al fabbisogno energetico e calorico quotidiano. Se una persona ingerisce ogni giorno una quantità maggiore di calorie rispetto a quanto ne consuma, ecco che inevitabilmente queste si trasformeranno in grassi e ci sarà un netto aumento di peso. Il fabbisogno calorico è però strettamente collegato al tipo di stile di vita che si segue. Solitamente chi tende ad ingrassare ha uno stile di vita che comporta un notevole rallentamento del proprio metabolismo. Se si tende a svolgere una vita piuttosto frenetica, con attività fisica costante, indubbiamente il fabbisogno calorico quotidiano sarà maggiore rispetto a chi conduce uno stile di vita sedentario. Bisogna quindi inevitabilmente tener presenti alcuni fattori per capire come lavora il nostro metabolismo, chiaramente esso varia a seconda dell'età, del sesso, dell'altezza, della massa muscolare, ognuno quindi ha un metabolismo diverso.

METABOLISMO BASALE E DI LAVORO

E' però importante capire come il fabbisogno calorico sia dato da tre componenti principali: il metabolismo basale, il metabolismo di lavoro e l'energia necessaria ai nutrienti. Per metabolismo basale si intende la quantità di energia consumata durante le ore di riposo, quando insomma il nostro corpo è assolutamente fermo. Il metabolismo basale è formato dall'energia necessaria per le funzioni vitali. Il metabolismo di lavoro riguarda in vece il consumo di energia che avviene durante attività fisiche che siano più o meno intense. E' chiaro che quanto più il nostro corpo sia stimolato da sforzi fisici importanti, tanto più il metabolismo di lavoro tende a velocizzarsi. E' praticamente su questo tipo di metabolismo che bisogna necessariamente fare leva per poter consumare i classici chili di troppo del nostro corpo. Più la nostra attività fisica sarà costante e forte, più le calorie saranno bruciate e i muscoli si rafforzeranno. Per quel che riguarda il valore dell'energia necessaria ai nutrienti molto dipende dal consumo di ossigeno e di energia spesi durante la fase digestiva.

COME ACCELERARE IL METABOLISMO

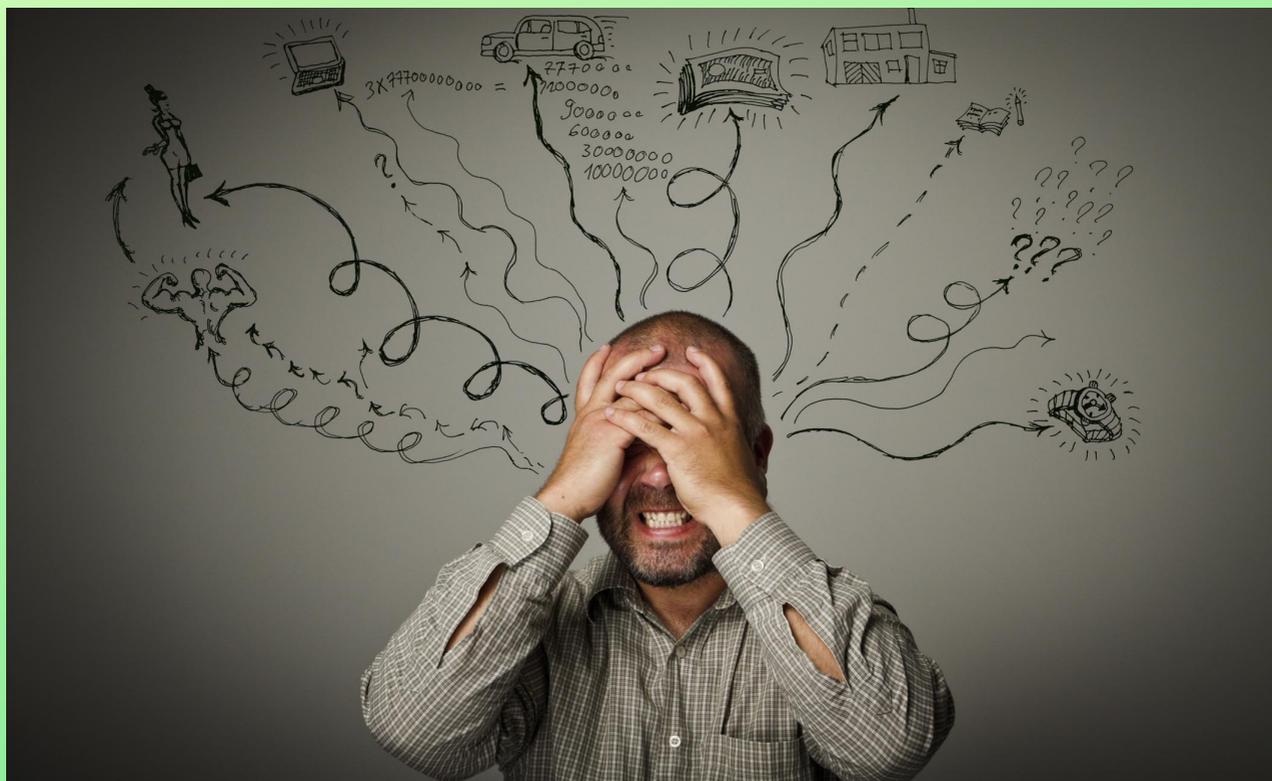
Il concetto quindi fondamentale per poter perdere peso riguarda l'accelerazione del metabolismo. E' questa situazione che poi provoca il classico dimagrimento e ovviamente bisogna come sempre fare attenzione al numero di calorie che vengono immagazzinate quotidianamente nel proprio organismo. E' per questo che risulta essere sempre più efficace contattare un nutrizionista esperto per capire come poter perdere peso, ognuno ha un suo tipo di metabolismo e lo stesso metodo non sarà assolutamente efficace per tutti. Si può però sicuramente accelerare il proprio metabolismo affidandosi a delle pratiche da svolgere praticamente quotidianamente. Innanzitutto per prima cosa bisogna fare movimento, non serviranno tutte le diete del mondo a farvi perdere peso se non ci sarà una corretta integrazione dell'attività fisica. Per accelerare il metabolismo è importante allenarsi minimo tre volte a settimana con una durata singola che non deve mai essere inferiore ai 40 minuti. E' sempre meglio poi alternare fasi aerobiche ad esercizi di potenziamento dei muscoli, è questo giusto mix che consentirà al vostro organismo di non stressarsi troppo e i risultati saranno visibili in poco tempo. E' importante, soprattutto durante l'attività aerobica, che il ritmo sia sempre costante, ciò significa anche che non devono esserci pause troppo lunghe e nemmeno sessioni altrettanto lunghe. In questo modo vedrete come il vostro metabolismo riacquisterà velocità.

APPETITO



Uno dei fattori principali affinché una dieta sia corretta è quello di tenere a bada l'appetito. Il senso costante di fame inevitabilmente provocherà sempre più in noi la voglia di mangiare ed abbuffarci per sentirci sazi. L'appetito è un aspetto importante per il processo di alimentazione, esso esprime la necessità di alimentarsi, importante quindi per poter vivere. Ritroviamo coinvolti nella sensazione di nutrirsi fattori nervosi centrali (stimoli che partono da una zona dell'encefalo), periferici (con la presenza nello stomaco di acido clorico quando si è a digiuno) e meccanici (aumento della peristalsi gastrica). L'appetito però può in molti casi diminuire o aumentare a seconda varie situazioni e il più delle volte può essere collegato anche a delle patologie. Nel caso dell'inappetenza, ossia mancanza della sensazione di fame, questa può portare a disturbi alimentari importanti legati ad esempio all'anoressia.

LE MALATTIE E LA MANCANZA DI APPETITO



Molto spesso però i sintomi di inappetenza possono essere il risultato di alcune malattie come epatite, diabete mellito, anemia, insufficienza renale. E' quindi in questo caso opportuno recarsi da un medico per sottoporsi ai vari esami clinici e capire se sotto l'inappetenza ci sia poi realmente il rischio di avere questo tipo di malattie. Diverso discorso va fatto per l'anoressia, qui la mancanza di appetito deriva per la maggior parte dei casi da fattori psicologici. Sicuramente avere qualche chilo in più e sentirsi fortemente a disagio può portare una donna a non mangiare più, di fondo però deve esserci un dolore imponente, questo desiderio di non nutrirsi non è legato solamente alla voglia di dimagrire. Possono esserci problemi di solitudine, di angoscia, di ansia, di famiglia, diversi sono i fattori che spingono poi una ragazza a cadere nel vortice dell'anoressia. In questo caso c'è la necessità di affidarsi esclusivamente ad uno psicoterapeuta e capire il perché si è arrivati a non voler mangiare più.

CONSIGLI PER RITROVARE L'APPETITO



Quando la mancanza di appetito non è dovuta a particolari patologie, ma costituisce una fase transitoria della propria vita ci sono alcuni consigli utili al fine di ritrovare il piacere di mangiare. E' innanzitutto importante consumare i tre pasti principali della giornata, colazione, pranzo e cena, sempre allo stesso orario, in questo modo si abituerà di nuovo l'organismo a seguire uno schema standard di nutrizione. Meglio concentrarsi poi su ciò che si sta mangiando, senza lasciare che qualsiasi altro fattore esterno, come la tv o qualche chiacchiera di troppo, possa distogliervi dal nutrirvi. Spazio anche alla varietà dei piatti, in questo modo sarete sicuramente più desiderosi di scoprire nuovi gusti senza annoiarvi. Guai invece a mangiare fuori dai pasti, questo potrà indurvi a non avere appetito durante ad esempio il pranzo e la cena. Se in mattinata siete abituati a fare uno snack, questo indubbiamente rovinerà il vostro pranzo e non avrete voglia più di mangiare. Stessa situazione può verificarsi nel pomeriggio. Ci sono poi degli alimenti che riescono a stimolare l'appetito come cetrioli, pomodori, ravanella, finocchi e soia. Sono delle semplici tecniche che potete mettere in atto quando inizia ad esserci un periodo di inappetenza, spesso causato da un particolare momento di stress o di ansia oppure di dolore emotivo.

TENERE A FRENO L'APPETITO



Cosa fare invece se non si riesce a tenere a freno l'appetito? Questo è uno dei problemi più comuni nell'essere umano, soprattutto per chi ha intenzione di mettersi a dieta. Quando notiamo di avere qualche chilo di troppo c'è la necessità di dimagrire, ma se l'appetito continua ad essere forte diventa poi difficile riuscire a raggiungere tale obiettivo. Il primo passo è ovviamente cercare di mangiare in modo sano ed equilibrato, questi sono i punti fondamentali per la riuscita di una dieta. Non affidatevi assolutamente ad integratori o particolari farmaci che miracolosamente fanno diminuire il vostro appetito, il più delle volte ci possono essere delle controindicazioni gravi. Anche in questo caso, come per stimolare l'appetito, è importante rispettare gli orari della colazione, del pranzo e della cena. Evitare assolutamente cibi grassi o alimenti spazzatura e puntare invece sull'indice di sazietà dei vari alimenti. E' consigliabile nutrirsi con cibi che possano rapidamente far sentire il nostro stomaco sazio. In questo caso sono gli alimenti ricchi di proteine ad aiutare in modo alquanto efficace a ridurre il senso di appetito. Importante sono anche le fibre, queste infatti tendono ad ingrossarsi nello stomaco e quindi a dare un importante senso di sazietà. Ottimo è anche bere molta acqua, vi sentirete in questo modo sempre pieni e se proprio non riuscite a tenere a freno il vostro appetito meglio trascorrere qualche ora alle prese con l'attività fisica. Questa non solo aiuterà a mantenervi in forma, ma vi distrarrà sulla costante voglia di cibo. Inoltre dopo qualsiasi tipo di attività fisica lo stomaco tenderà a chiudersi e il senso di fame non sarà più presente. Può sicuramente aiutarvi a sentirvi sazi il consumo di cibi più voluminosi, che renderanno più rapido lo stato di pienezza gastrica. Attraverso questi consigli il vostro appetito diminuirà e riuscirete anche a perdere qualche chilo.



**Spero che questo
manuale ti sia stato
d'aiuto,
esauriente ed
esaustivo.
Non smettere di
seguirmi
publicherò
aggiornamenti sui miei
canali social INSTAGRAM
FACEBOOK- YOUTUBE
@pietromac.fit**

EMAIL

info@pietromacfit.it

WEB

www.pietromacfit.it

