



Quando si tratta di **dimagrire**, oltre al desiderio di perdere peso, ma soprattutto di sciogliere quel maledetto grasso è necessario fare la **dieta**. Si ma quale?

Ad oggi chi non bazzica nell'ambiente è totalmente in balia delle nuove **diete dimagranti** dell'ultimo minuto perché migliore, più salutare, più facile di quella del giorno prima, e soprattutto che fa **perdere più peso**. Questo articolo vuole essere una linea guida e fare da filo conduttore verso tutte le tipologie di dieta più note che fanno dimagrire ma dando indicazioni semplici per impostarsi autonomamente la propria.

Prima di passare all'**impostazione della dieta** poniamoci una domanda: in quanti di voi hanno programmato una dieta e poi è saltata? Scommetto in molti, quasi tutti. Questo dato è significativo ed è il primo dato da cui partire.

Perché le Diete Falliscono?

Quando la **dieta è volta al dimagrimento**, tutti sanno che devono mangiare meno. L'ago della bilancia sono le calorie, quelle che si consumano e quelle che si mangiano. Il contesto deve quindi essere un **regime ipocalorico**. Il problema nasce quando ci si rende conto che la dieta non funziona ed i motivi sono due:

- ❌ Deficit troppo lungo nel tempo
- ❌ Deficit eccessivamente basso deficit eccessivamente basso

Nel primo caso si avrà un **blocco del dimagrimento** mentre il secondo caso può essere causato da conteggi calorici errati, e molto spesso da ripetuti cheat meal (causati dall'insostenibilità della dieta a monte). Le [diete falliscono](#) perché diventano insostenibili.

Genesi del Fallimento della Dieta



Mangiare oltre, durante l'ipercalorica significa accumulare grasso

La dieta fallisce perché **la percentuale di grasso è troppo alta**. Gli errori di composizione della dieta vengono dopo, e sono tanto più grossolani quanto devono funzionare. Per rendere proficuo il contesto ipocalorico non serve esagerare nel conteso ipercalorico, quindi la [dieta per la massa](#) deve essere ben ponderata. Le classiche frasi del tipo “mangio di più, sgarro, tanto sono in massa” non hanno senso di esistere perché non esistono sconti e quell'eccesso, oltre l'eccesso calorica della ipercalorica, diventa **eccesso di grasso**.

La cosa più sbagliata è la generalizzazione del “**magna e spingi**” presa troppo alla lettera, nella quale il 90% dei praticanti diventano delle betoniere all'ingrasso e godono solo nel vedere la lancetta spostarsi: questo modo di [fare la massa](#), non è produttivo, anzi è deleterio.

I Rischi di Ingrassare Troppo

Aumentare la propria percentuale di grasso, oltre a mettere in difficoltà per dimagrire si porta con se una serie di conseguenze, concause di questo problema.

- Alteramento della [flessibilità metabolica](#)
- [Insulino-resistenza](#) e conseguente dimagrimento più difficile ed un periodo ipocalorico più lungo
- Incremento del numero degli adipociti, cioè dei depositi di grasso

La conseguenza è:

- Avere una percentuale di grasso troppo alta la quale inevitabilmente aumenterà il tempo prima di raggiungere l'obiettivo. **Il dimagrimento.**

Perché il Grasso Aumenta?

Non ci vuole un genio a capirlo. Il grasso aumenta per tre banali quanto trascurati motivi:

- ❌ Eccessive calorie ingerite
- ❌ Allenamento non programmato in maniera ottimale per quel contesto calorico (ebbene si allenamento e dieta vanno di pari passo)
- ❌ Scelta di cibi con una composizione dei macronutrienti errata

La miglior **dieta per dimagrire**, non è quella che fa perdere peso ma è quella che ci ha fatto **accumulare di meno**.

Siccome siamo tutti bravi a piangere sul latte versato, rimane inutile ripetersi che ci sono i chili di troppo, serve una soluzione. Tutte le strade portano a Roma, più o meno, e non esiste una dieta migliore ed una peggiore a prescindere, quello che devi fare per prima cosa è iniziarne una, poi la strada migliore la capirai.

Per avere una perdita ottimale di massa grassa a discapito di quella magra bastano piccolissimi accorgimenti:

- ✓ Creare un corretto **deficit calorico**
- ✓ Una giusta assunzione dei tre **macronutrienti**
- ✓ Scegliere la giusta **strategia** che fa per voi

Strategie Dietetiche

Per **dimagrire** ci sono molti modi e la questione non è se fare la dieta mediterranea, di tutto un po, ma quella di scegliere una strategia. Più avanti nell'articolo vedremo punto per punto, con semplicità come mettere in pratica i tre punti cardine appena elencati, ma quello che preme far sapere è che nella lotta per la dieta migliore a vincere è la fisiologia. Non ci sono segreti e non c'è nessuna invenzione. C'è il corpo umano che se stimolato risponde. Conoscere come reagisce a diversi stimoli è un tassello in più per capire, provare e cambiare direzione quando si voglia dimagrire.

Qui di sotto un elenco delle principali strategie dietetiche utilizzate nel bodybuilding e non.

Dieta Chetogenica e dieta Metabolica

[La dieta chetogenica](#)

[La dieta metabolica](#)

La Dieta a Bassi Carboidrati o a Bassi Grassi

[La dieta low fat](#)

[La dieta low carb](#)

La Classica Dieta per la Definizione e la Ricomposizione Corporea

[La dieta per la definizione muscolare](#)

[La ricomposizione corporea](#)

L'Approccio più Estremo, la Crash Diet

[La crash diet](#)

Tutte queste **diete**, ma non solo queste, funzionano perché affondano le loro basi nella fisiologia. Non sono le uniche, ad esempio la [reverse diet](#) è un altro escamotage utile per uscire dalle fasi di stallo. La linea di fondo è che quando trovate una nuova dieta, questa, se funziona si presenterà come una farcitura di qualcosa che già esiste ma con escamotage per farla sembrare nuova così da far ripetere quello che già si conosceva,

soltanto condita con una novità per far scalpore, e poterla vendere. Nella lista, non trovate il [digiuno intermittente](#), perché non è una vera e propria dieta ma piuttosto un modo di mangiare, potete comunque approfondirlo se vi va.

Torniamo della strategia più lineare, quella che comprende il deficit e la scelta dei macronutrienti.

Creazione del Deficit



Il deficit è dato dalle calorie introdotte col cibo e quelle dissipate

Ci sono due modi per creare il **deficit calorico**: aumentare i workout settimanali o ridurre le kcal ingerite.

Tutto ciò può sembrare un'ovvietà ma per molti ancora non è chiaro quanto sia semplice perdere del peso (non dimagrimento). Molto spesso la gente si chiede il perché ancora non riesce a perdere peso nonostante mangi di meno di prima; semplicemente crede di mangiare meno, in realtà non ha settato in modo appropriato il bilancio energetico.

Il primo passo è **calcolare il TDEE** (fabbisogno giornaliero giornaliero). Il [fabbisogno calorico giornaliero](#) è la somma delle calorie per vivere, per lavorare, per allenarci, per digerire. Per calcolarlo possiamo utilizzare carta e penna o affidarci ad uno o più calcolatori online, e poi fare un media dei risultati ottenuti.

[Clicca Prima di Proseguire oltre](#) → [Calcolatore](#)

La Formula di **Katch-McArdle** è comunque un semplice calcolo che si applica in modo equivalente a soggetti maschili e femminili, nel modo seguente:

Metabolismo Basale (BMR – Basal Metabolic Rate) = $370 + (21.6 \times \text{Massa Magra espressa in kg})$

Esempio di calcolo di BMR

Soggetto femminile, signora Maria

Peso 63.6 kg.

% di Massa Grassa: 25

Peso Massa Magra 47,7 kg.

$BMR = 370 + (21.6 \times 47,7) = 1400 \text{ Kcal.}$

Allo scopo di determinare il proprio Fabbisogno Calorico, è necessario moltiplicare il BMR ottenuto con un appropriato "fattore di attività", nel modo seguente:

Sedentario – Breve o assente Attività

Calcolo = $BMR \times 1.2$

Poco Attivo – Piccola attività/sport 1-3 giorni alla settimana

Calcolo = $BMR \times 1.375$

Moderatamente Attivo – Attività moderata/sport 3-5 giorni alla settimana

Calcolo = $BMR \times 1.55$

Molto Attivo – Attività intensa/sport 6-7 giorni alla settimana

Calcolo = $BMR \times 1.725$

Estremamente Attivo – Attività assai intensa/sport due volte al giorno

Calcolo = $BMR \times 1.9$

Esempio di calcolo

$BMR = 1400$

L'attività è Moderatamente Attivo

Il fattore è 1.55

$TOTALE = 1.55 \times 1400 = 2170 \text{ Kcal.}$

Il Fabbisogno calorico, TDEE, è pertanto determinato in 2170 Kcal.

Questo numero indica le calorie che necessita il corpo per **mantenere il proprio peso**, ne per dimagrire, ne per ingrassare.

Un corretto deficit calorico si aggira intorno alle 300/500 kcal giornaliere al di sotto del TDEE .

Suddivisione dei Macronutrienti



Se ridurre le kcal è sufficiente per perdere peso, la gestione dei macronutrienti è fondamentale per migliorare la **composizione corporea** ed incentivare la **perdita di grasso**, piuttosto che di muscolo. Non esiste una regola fissa, ognuno di noi è diverso (quante volete l'avete sentita? è la verità) ma per sommi capi si può procedere così all'impostazione dei macronutrienti:

- 2,0-3,3g/kg di proteine x il peso della massa magra
- 0,7 g/kg di grassi x chili di peso
- carboidrati nella parte mancante

Per praticità si può utilizzare un quantitativo proteico **calcolato direttamente sul peso totale**. In questo caso arrotondare a 2.0g per Kg di peso, è un compromesso accettabile tra tutte indicazioni del [fabbisogno proteico](#).

Proteine: le proteine hanno un grande effetto sull'appetito riducendolo notevolmente e quando si mangia meno è di grande aiuto; per sfruttare questa caratteristica nei giorni di riposo dall'allenamento si potrebbe alzare l'introito proteico sia perché avremo un turnover molto accelerato (causato dal workout) sia per evitare l'insorgenza della fame. Chi ha una percentuale di grassi accentuata, al di sopra del 12%/15% dovrebbe tenersi su un range medio un poco più alto, e partire da 2,2g a 2,5g per magra. E no, ancora una volta, non fanno male le proteine.

Lipidi: come per le proteine limitano fortemente il senso di fame, soprattutto quando sono fibrosi come la frutta secca. I grassi supportano il livello umorale mantengono la glicemia più stabile e svolgono una marea di funzioni, come l'accrescimento delle membrane cellulari ed il trasporto delle vitamine liposolubili.

Carboidrati: il 99% delle persone conosce i carboidrati come i macronutrienti energetici per eccellenza, e questo è vero, ma solo il 30% sa che non sono tutti uguali. Il glucosio

non è il fruttosio, il metabolismo è diverso, la patata non è la mela. I carboidrati da preferire in questo frangente sono gli amidi, pasta, patate, legumi e cereali in genere perché saziano ed incidono sulla produzione della leptina, responsabile dell'accelerazione metabolica. E' da limitare la frutta e praticamente da abolire ogni forma di zucchero semplice che ha effetti sulla sazietà praticamente nulli.

Non Perderti in un Bicchier d'Acqua!

L'essenziale è invisibile agli occhi, diceva Antoine de Saint-Exupéry nel Piccolo Principe. Tu stai facendo l'essenziale o ti stai perdendo nelle stupidate?

Molte individui si contemplanano se devono seguire il **diggiuno intermittente**, nel numero dei pasti, se è meglio la pasta di grano saraceno o quella di kamut, oppure se la sera prima di andare a letto devono prendere le caseine per evitare il catabolismo muscolare. Questo non è essenziale, viene dopo e se ti guardi allo specchio e sei ciccio non è proprio il caso di pensarci.

Esempio di dieta della signora Maria

La signora Maria ha un TDEE di 2170 kcal giornaliero e pesa 63kg. Come deve comportarsi adesso?

Da 2170 serve togliere le 300 kcal per iniziare il dimagrimento e quindi il totale delle kcal che dovrà assumere sarà di 1870kcal.

I macronutrienti secondo quanto indicato saranno:

Proteine: $2.0 \times \text{massa magra} = 104$ che moltiplicati $\times 4$ kcal ci daranno 416 kcal assunte da proteine

Grassi: 44 che moltiplicati $\times 9$ kcal ci daranno 396 kcal assunti da lipidi

Carboidrati: che sono le kcal rimanenti $1870 - 416 - 396$ tutto $/ 4$ (valore kcal dei carboidrati)
264 gr di carboidrati

Cosa fare adesso? Semplice, fine delle domande, **serve iniziare**. Può una volta per tutte fare un diario alimentare con su scritto le accoppiate degli alimenti da mangiare, come invece essere più tecnologica ed utilizzare una applicazione per telefono, come Fat Secret o altre simili.

Le basi fondamentali che vi dovete ricordare sempre sono: **kcal in and out, scelta dei macronutrienti, non eccedere nel periodo di massa.** Se seguirete queste semplici regole, avrete già completato l'80% del vostro obiettivo.

PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al [Gruppo Facebook!](#)

- Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a [contattarmi!](#)