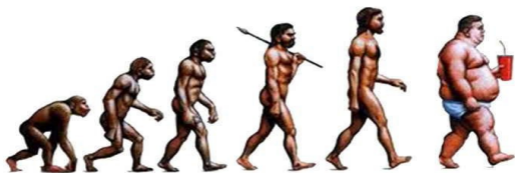


*Dimagrire  
velocemente  
senza fatica*

*Come diventare magri  
e rimanerlo*



*Rosario  
Lombardo*



**Dimagrire senza  
fatica  
per grassoni  
pigroni**

**Dieta ed esercizi  
diventare magri e  
rimanerlo**

by  
**Rosario Lombardo**

Versione 1.0 – Febbraio 2017

Copyright © 2017 by **Rosario  
Lombardo**

Tutti i diritti riservati, incluso il diritto  
di riproduzione totale o parziale.



# SOMMARIO

Nota sull'autore

Le motivazioni

La mente è l'inizio di tutto

La salute

Piacere agli altri e a se stessi

La perseveranza

Pianificazione

L'aiuto degli altri

Come si ingrassa

Mangia e brucia

Il peso e il grasso

Il metabolismo basale e i digiuni che fanno ingrassare

Il grasso nella testa

Come e cosa mangiare

Come non fare la dieta

La moderazione

I condimenti

L'acqua

Il the verde

Caffè e alcol

Le dimensioni contano

Ritardare il senso di fame

La bontà dei latticini

Come, quanto e quando si mangia

Piccoli trucchi psicologici

Dall'età della pietra a oggi

Il cibo non è un nemico

Dimagrire per gli altri

Magro è bello

Perché dimagrire?

Cambiare la nostra identità

Quanto conta essere magri o grassi?

Come farsi aiutare dagli altri

L'esercizio fisico

Bisogna muoversi

Poche semplici cose che tutti possono fare

L'esercizio fondamentale

Camminare

Correre

Usare gli amici

Il tipo di camminata migliore

I tapis roulant

Gli stepper

Altri consigli per esercizi

Potenziamento muscolare

La palestra

Pillole, integratori, vitamine e polverine

Le proteine in polvere

I termogenici (pillole brucia grassi)

I drenanti

Crema dimagranti

Integratori di vitamine

Non ci sono pillole miracolose

Nota conclusiva





# NOTA SULL'AUTORE

Non sono un professore, un dietologo, un fanatico del fitness. Come la maggior parte degli uomini (e delle donne) faccio poco movimento, mi piace abbastanza mangiare, e così tendo a ingrassare.

Questo libro è ispirato da Daniela, una donna per cui avevo perso la testa un paio d'anni fa, che di me non ne ha mai voluto sapere, e che mi disse che “mai avrei potuto toccare il suo corpo con le mie ditine grassocce”. Non era vero che avevo le dita grassocce, però ero arrivato a pesare quasi cento chili (per un'altezza di 178 cm), insomma non ero

una botte ma un po' grasso sicuramente sì, poi lei amava i giovani modelli e quindi esagerava.

Quella frase di Daniela mi colpì profondamente, tanto che dopo poco le dissi addio, un addio che voleva essere solo un arrivederci. Ero giovane e stupido, e cercavo di illudermi che se fossi dimagrito avrei avuto qualche speranza con lei (mentre in realtà i problemi tra noi erano altri, e quella era solo una scusa, come mi disse poi). Ero arrabbiato, ed è stata quella rabbia a spingermi a cambiare, a darmi da fare. Non sono mai stato un salutista, uno che dà importanza alla linea o all'aspetto fisico, anche se ho avuto alcuni

problemi fisici dovuti al sovrappeso, per cui questo libro non è fatto per dirvi come dovete vivere o per darvi delle ragioni per dimagrire; ognuno ha le sue motivazioni per volerlo fare, l'importante è che siano abbastanza forti.

Non occorre essere grandi esperti per conoscere le basi del dimagrimento, basta informarsi un po', ma essere esperti può anche essere dannoso quando si tratta di comunicare con gli altri, di cercare di insegnargli qualcosa. Chi vuole dimagrire solitamente non è portato a voler conoscere cosa sono chimicamente le proteine o quante calorie vale una banana, vorrebbe un

semplice metodo per perdere peso senza troppi sforzi, e praticamente nessuno dei libri su questo argomento risponde a questa esigenza, offrendo diete complicate e difficili da seguire o esercizi che il 90% di chi li legge non farà mai nemmeno una volta.

Ho voluto scrivere questo libro per riempire il buco e portare la mia esperienza, che mi ha portato a perdere una ventina di chili in un anno, imparando anche qualcosa su come raggiungere gli obiettivi che desideriamo e migliorando me stesso.



# LE MOTIVAZIONI

## La mente è l'inizio di tutto

Ogni impresa, piccola o grande, ha bisogno di motivazioni. Con la giusta spinta gli esseri umani possono raggiungere mete che paiono impossibili: ad esempio Wernher von Braun fin da bambino sognava di costruire razzi e andare sulla luna, e ha finito per essere a capo della progettazione della missione Apollo della Nasa. Per contro anche le imprese più piccole possono fallire senza motivazione: un depresso spesso non riesce neanche ad alzarsi dal letto per andare al lavoro o a scuola.

Ci sono alcune persone obese per cui dimagrire è una questione di vita o di



morte, ma per quasi tutti non è così vitale, probabilmente non siete dei pachidermi di 200 chili ma semplici persone un po' in sovrappeso che vogliono migliorare per vedersi meglio allo specchio, per piacere di più a possibili partner, o per faticare di meno e avere una aspettativa di vita un po' più lunga. Io ho raccontato di Daniela nella nota introduttiva, la mia motivazione era stupidissima ma ha funzionato, non importa quanto seria e sensata sia la ragione che vi spinge a dimagrire (e in realtà a fare qualunque cosa), conta solo quanto ci credete e ci tenete.

Quasi tutti quelli che iniziano una dieta la interrompono dopo poco, e la maggior parte di quelli che perdono peso

finiscono poi per ingrassare ancora più di prima. Non do però tanta colpa a queste persone, in parte sono ignoranti (non conoscendo quello che spiego in questo libro, cioè come funziona il corpo e cosa bisogna fare per mantenere la linea senza troppa fatica), ma spesso, a ragione o a torto, semplicemente ritengono che dimagrire e mantenere la linea non sia poi così importante. Può essere che abbiano ragione, tenere dietro alla linea costa tempo, attenzione, energie, e non per tutti è un buon affare, molte persone possono stare meglio facendo altro.

Quello che voglio dire con questo discorso è che prima di continuare a

leggere e di cercare di dimagrire dovete chiedervi se ne vale la pena per voi, perché se non è così butterete solo via tempo e risorse inutilmente. A parte casi eccezionali si può vivere bene anche da grassi, e ognuno ha il diritto di vivere e rischiare di morire come gli pare, tutti abbiamo dei vizi e dei piaceri che portano con sé dei costi e dei pericoli, fa parte della vita e di qualcosa bisogna pur morire. Al contrario di tutti gli altri scrittori ed esperti io vi dico che non è fondamentale dimagrire, è solo una vostra scelta, ed è rispettabile farlo come non farlo.

## La salute

La salute è la motivazione più importante. Anni fa avevo dei forti dolori al ventre, sono andato dal medico pensando che potesse essere appendicite, poi ho fatto degli esami e mi hanno detto che “i muscoli sono praticamente inesistenti” e che era la grande quantità di grasso che provocava questi dolori. Allora avevo 30 anni, chiaramente col passare del tempo è facile che vengano problemi di pressione alta, colesterolo, problemi alle giunture, e tante altre malattie e dolori vari che hanno maggiori probabilità di succedere quando si è in sovrappeso.

Chi ama il cibo o chi vive (per pigrizia o per forza) una vita molto sedentaria fatica a dimagrire, pur sapendo che gli farebbe bene. Razionalmente è assurdo ma la salute, fino a quando non diventa un problema molto serio, o almeno abbastanza doloroso o fastidioso, non è in genere una ragione sufficiente per spingere a cambiare stile di vita. Questo è sbagliato perché la grassezza logora il fisico nel corso degli anni: il colesterolo si deposita nei vasi sanguigni, il cuore si affatica sempre di più, i muscoli si indeboliscono se si fa poco movimento, si fa fatica a muoversi, e più si sta male e si è stanchi più si tende a stare fermi, e quindi a ingrassare di più. Col passare del tempo i danni alla salute possono

solo aumentare se non si fa niente, e spesso vengono fuori in maniera grave improvvisamente, come un infarto o la scoperta di avere il diabete.

Se non l'avete fatto recentemente, andate dal vostro medico e fate un checkup completo, potreste scoprire che siete messi peggio di quello che pensate e che dimagrire non è solo una questione estetica per voi, aiutandovi a metterci tutto l'impegno possibile.

## Piacere agli altri e a se stessi

L'amore e il sesso sono un'altra motivazione importante. C'è chi vuole trovare un ragazzo o una ragazza, c'è chi arrivata a una certa età vuole cercare di tornare a essere carina come quando era giovane o quasi, c'è chi vuole tornare a piacere al marito o alla moglie che si sta allontanando e magari si è fatto l'amante.

Si fa presto a dire che il fisico non conta, ma la verità è che non è così. E oltre a quello che pensano gli altri c'è anche l'autostima, essendo più magri possiamo sentirci più sicuri, più attraenti, e quindi abbiamo maggiori probabilità di piacere agli altri, anche a

chi non dà importanza al peso di una persona.

Però è anche vero che il fisico non è tutto, e non bisogna illudersi che basti quello per creare o far funzionare un rapporto. Io ho grande diffidenza per tutti coloro che dedicano tante ore al giorno a fare palestra, esercizi, a mettere creme di bellezza, a fare diete strettissime; perché con così tanta attenzione all'apparenza probabilmente non hanno niente da dare umanamente come sostanza. È una cosa buona essere motivati, avere entusiasmo nel cercare di dimagrire, migliorare il proprio aspetto, le relazioni, la salute, basta non diventare fanatici e pensare a quello per la maggior parte della giornata. La vita è



fatta di altro: amore, dialogo, conoscenza, lavoro, divertimento, passioni; e anche per piacere agli altri la forma fisica è solo un fattore, importante per certe persone e per altre no, che comunque da solo non basta.

Lo specchio è un'altra delle motivazioni, soprattutto femminile. Non si vuole piacere tanto agli altri quanto a se stessi. In realtà i canoni con cui ci si giudica sono sempre derivanti dagli altri, dalla società, quindi non è mai un giudizio oggettivo o personale. Anche qui non c'è niente di male se non si esagera, basta non arrivare ai limiti dell'anoressia vedendosi sempre e comunque troppo grassi, e non prendere

ad esempio le modelle scheletriche e deprimersi perché non si arriva mai a essere come loro. Deve sempre esserci un rapporto col mondo esterno, un controllo di ciò che noi consideriamo essere reale: se tutti vi dicono che siete già magrissimi probabilmente hanno ragione, e ciò vuol dire che c'è qualche problema dentro di voi. Gli specchi sono utili, ma non possono sostituire il dialogo con altre persone e con noi stessi, l'immagine che vediamo di noi è sempre deformata dalla nostra mente, anche se di solito lo dimentichiamo e pensiamo che quello che vediamo sia "la realtà" (Eduardo de Filippo nella commedia "il sindaco del rione Sanità" chiamava lo specchio "o scostumato",

perché non ha vergogna di mostrare il  
passare del tempo).

# La perseveranza

Voi conoscete voi stessi, e sapete quanta forza di volontà e testardaggine avete.

Se la perseveranza è una dote che vi manca, allora difficilmente riuscirete ad arrivare in fondo a un programma di dimagrimento, e anche se ci riuscirete probabilmente presto o tardi

riprenderete i chili persi. Avere delle forti motivazioni aiuta certamente, ma come diceva il maratoneta americano Jim Ryan “la motivazione è ciò che ti fa partire, l’abitudine è ciò che ti permette di andare avanti”. Quindi se sapete già che siete delle persone che tendono a non realizzare i progetti che si propongono, a lasciare le cose a metà, a

non affrontare le difficoltà, dovrete risolvere prima questo problema che i chili di troppo. Le buone intenzioni e la voglia di fare bastano per cominciare, ma dopo dovete essere disposti a sacrificarvi, a creare nuove abitudini e lasciar perdere quelle vecchie.

La forza di volontà è come un muscolo, nel momento in cui viene allenata (facendo qualcosa che dobbiamo fare ma non ne abbiamo voglia) ci stanchiamo, ed essa tende ad esaurirsi durante la giornata. Come i muscoli è dolorante e ha bisogno di riposo per riprendersi; se ci si è sforzati troppo una notte di sonno non basta e per qualche giorno faticheremo a muoverci perché i muscoli ci faranno troppo male. Col

passare del tempo, però, i muscoli si rafforzano e sono in grado di sopportare sforzi maggiori per periodi di tempo più lunghi. Allo stesso modo non dobbiamo esagerare dando tutto noi stessi perché altrimenti il giorno dopo saremo esausti, e non solo per dimagrire, ma saremo senza energie in generale per vivere. Continuando a sforzarci al giusto livello arriveremo poi a creare un nuovo stile di vita, in cui mangeremo meglio e ci muoveremo di più, ci sentiremo meglio e saremo più attivi. Per avere successo bisogna oltrepassare la fase della stanchezza e delle difficoltà, in cui si ha voglia di arrendersi, e arrivare a cambiare il proprio comportamento e

creare delle nuove abitudini. Perciò questo libro non pretende che voi facciate chissà quali sforzi tremendi, o che vi impegnate come se combatteste la più importante battaglia della vostra vita, perché l'eccesso di motivazioni crea solo ansia e paura di fallire, oppure porta a strafare usando immediatamente tutte le energie che abbiamo.

Dimagrire non è una cosa particolarmente difficile, a meno che non abbiate qualche problema fisico che vi spinge verso l'obesità. Basta affrontare il problema nella giusta prospettiva, con buone motivazioni, impegno e le giuste informazioni su cosa è importante fare e non fare.

# Pianificazione

Per trovare e mantenere le giuste motivazioni è importante anche organizzarsi bene. Se siete confusi o vaghi su quello che volete ottenere probabilmente non andrete avanti a lungo, dovete fare dei piani e stabilire degli obiettivi. Non importa quanto lontana sia la vostra meta, se volete dimagrire solo un pochino o perdere cento chili, rivoluzionare la vostra vita o solo fare qualche piccolo accorgimento, dovete avere ben chiaro ciò che desiderate ottenere.

La prima ragione per fare questo è che dichiarare esplicitamente quello che volete vi chiarisce le idee anche con voi



stessi. A volte facciamo le cose senza neanche sapere bene perché, o mentendo a noi stessi sulla reale ragione. Ad esempio se un uomo è grasso e vuole fare colpo su una donna, è inutile che si ponga come obiettivo quello di buttare giù qualche chilo se ne pesa 150, deve rendersi conto che il suo traguardo è più duro e lontano da raggiungere. Si deve essere realistici, perché se ci si pone obiettivi troppo semplici non si proverà soddisfazione nel raggiungerli e si faranno progressi troppo lentamente, se invece sono obiettivi impossibili si fatterà inutilmente e poi si sarà delusi e depressi dal fallimento.

La seconda ragione è che per realizzare qualunque progetto avere dei traguardi

che sono misurabili facilita molto: giorno per giorno, o settimana per settimana, potete vedere i progressi che state facendo ed essere rassicurati e soddisfatti per essere sulla strada giusta, oppure correggervi se state sbagliando qualcosa. Dire “voglio perdere 20 chili” è molto meglio che dire “voglio eliminare questa pancia”, perché la prima frase è basata su una misurazione oggettiva e numerica, mentre la seconda è visiva e soggettiva; a seconda dell’umore quando ci guardiamo allo specchio possiamo vederci più grassi o più magri, la bilancia invece non è particolarmente lunatica, è più affidabile.

Se siete particolarmente pigri, però, pianificare può essere un ostacolo enorme: dover tener traccia di peso, dieta ed esercizi può essere più stressante e difficile che farli, perché richiede impegno e una mente metodica. Alcune cose per la maggior parte delle persone sono impossibili da fare, per mancanza di voglia o di tempo, tipo pesare gli alimenti e contare il numero di calorie mangiate nell'arco di una giornata. Altre cose sono più semplici e fattibili, come pesarsi ogni mattina, in questi casi basta sforzarsi di farlo i primi giorni e poi diverrà un'abitudine, ci si mette poco e non richiede particolare fatica o tempo.

Più riuscite a fare dei programmi precisi

tenete traccia della vostra condizione fisica, e meglio è. Per quanto riguarda il peso che volete raggiungere dovete averlo ben chiaro, assieme alla massa grassa che volete avere (di più su questo argomento nel prossimo capitolo). Per il cibo non c'è bisogno di contare ogni singola caloria, ma dovete farvi una cultura sui valori energetici degli alimenti, specie quelli che consumate abitualmente e in grandi quantità, così da rendervi conto di quanto vi fanno ingrassare. Per due o tre giornate provate a segnarvi tutto quello che mangiate e le quantità, poi andate su internet e cercate il valore calorico di quei piatti; potrete rimanere sorpresi

positivamente o negativamente da quanto possono far ingrassare certi cibi. Dopo aver fatto questa prova non è indispensabile che teniate traccia di tutto, basta che facciate velocemente una stima mentale di quante calorie avrete mangiato nel corso della giornata quando siete sul momento di mangiare qualcosa, in modo da decidere se farlo e quanto. Per gli esercizi è uguale: non serve che sappiate quante calorie consumate con mezzora di camminata: la risposta tanto è sempre “poche” o “pochissime”, bastano un frutto o una merendina per riprenderle tutte; non è tanto per quello che ci si allena, ma per alzare il metabolismo basale che poi brucia altre calorie durante tutta la

giornata e per rendere più tonici i muscoli. Dunque quando fate esercizi tenete solo conto del tempo, possibilmente aiutandovi con app del cellulare specifiche per questo, e dei chilometri percorsi (nel caso di camminata o corsa) o delle ripetizioni (nel caso di un esercizio di ginnastica o di pesi).

Dovete essere come i marinai antichi che avendo barche non abbastanza sicure per stare in mare aperto facevano navigazione di cabotaggio, cioè rimanendo sempre in vista della costa, in modo da poterla raggiungere con la barca se ci fosse stata una tempesta (o a nuoto se la nave fosse affondata). Anche

senza misurare tutto con precisione dovete avere un'idea abbastanza precisa di dove siete, e assolutamente precisa di dove volete andare. Facendo questo troverete le giuste motivazioni molto più facilmente, commetterete meno errori, dimagrirete più velocemente e più difficilmente lascerete perdere a metà.

## L'aiuto degli altri

Un altro aspetto della motivazione è dato dal supporto che possiamo ottenere dagli altri.

Ovviamente è importante chiedere l'aiuto di quelli che ci stanno vicini durante la giornata: i familiari, i colleghi di lavoro, gli amici con cui usciamo.

Queste sono le persone con cui mangiamo (e che magari preparano i pasti), che vedono se facciamo esercizi (ed eventualmente possono unirsi a noi), e possono facilmente far trionfare e (soprattutto) far fallire il proposito di dimagrire. Anche per questo dovrete prima aver chiaro esattamente cosa volete ottenere e perché, per poi poterlo



anche spiegare agli altri, e perché non pensino che è un tentativo velleitario o un'idea vaga ma che siete fermamente convinti e vi state dando da fare.

Secondo una convinzione comune se raccontiamo a tutti di un nostro intento sarà più facile raggiungere il traguardo che ci prefiggiamo, perché se lasciamo perdere poi saremo colpiti dal senso di vergogna di dover ammettere con tutti che abbiamo fallito. Le cose non stanno, però, così, anzi è stato dimostrato che è esattamente l'opposto: più sono le persone a cui si racconta quello che vogliamo ottenere, e più diminuisce la possibilità di riuscirci. Questo deriva dal meccanismo di soddisfazione del cervello basato sulla dopamina: ogni

volta che facciamo qualcosa che ci siamo prefissi il cervello è contento, e rilascia dopamina. Però la mente umana si fa ingannare facilmente, e trae soddisfazione non solo dalle cose concrete, ma anche da quelle immaginate. Ogni volta che raccontate a qualcuno che state facendo la dieta o che state dimagrendo il vostro cervello è contento, si sente più bravo, migliore, perché si ricorda che sta facendo la cosa giusta e sente l'approvazione degli altri che fanno i loro complimenti. Tutto ciò è negativo perché riduce la soddisfazione che si prova quando si raggiungono gli obiettivi reali, cioè ad esempio quando alla fine di una settimana vedete di

essere dimagriti di un chilo. Il cervello è così abituato a provare piacere parlando del fatto di dimagrire, che il dimagrire effettivamente gli risulta meno importante. È un po' come quegli uomini che con gli amici si vantano sempre delle donne con cui vanno a letto e poi in realtà non fanno niente o quasi: sono così felici di vantarsi con gli altri uomini e di avere la loro ammirazione che questo sostituisce in tutto o in parte il piacere di fare sesso realmente. Inoltre non c'è veramente chissà quale vergogna nel non mantenere quello che si è detto, come i politici ben sanno: alla gente di voi non gliene frega niente o quasi, anche i vostri genitori, i vostri figli, i vostri compagni, pensano prima

di tutto a se stessi, poi a se stessi, poi ancora a se stessi, e ogni tanto magari anche a voi; il più delle volte non si ricorderanno nemmeno che stavate facendo la dieta, oppure si diranno sbrigativamente “avrà cambiato idea”. Nessuno vi crocefiggerà in sala mensa perché avete abbandonato il tentativo di dimagrire, e quasi nessuno vi chiederà se state dimagrendo, perché non è che sia proprio un argomento particolarmente eccitante e interessante per gli altri, se non lo proponete voi difficilmente salterà fuori, e quindi non ci sarà modo di essere imbarazzati di nulla perché non dovrete nemmeno dire di esservi arresi.

Quindi non mantenete il segreto assoluto, perché vi serve l'appoggio delle persone più vicine che influenzano la vostra vita, ma parlatene col numero minore possibile di persone, e non state sempre a raccontare dei progressi che state facendo, riducete il più possibile tutti questi discorsi a quando hanno una reale utilità, e non sono solo per vantarvi o parlare del più e del meno.



# COME SI INGRASSA

# Mangia e brucia

Per capire come dimagrire bisogna capire prima come e perché ingrassiamo.

Di base è estremamente semplice: ingrassiamo nel momento in cui introduciamo più calorie di quante riusciamo a bruciarne in una giornata, il surplus che non viene utilizzato è immagazzinato dal corpo come riserva di energia sotto forma di grasso.

Il grasso è l'origine e il centro di ogni male? No, non c'è niente di sbagliato nel grasso. Il corpo umano ha bisogno di una quantità minima di grasso per poter sopravvivere, non può esistere un uomo con 0% di grassi, non siamo degli



yogurt. Il cosiddetto “grasso primario” si trova nel sistema nervoso centrale, nel midollo, nel seno, nei reni e nella milza, ed è fondamentale per il corretto funzionamento di questi organi. Un uomo sano deve avere almeno il 5% di grassi, e una donna il 16% (il seno è un ammasso di grasso, e avendo meno muscoli e ossa più sottili rispetto ai maschi la percentuale è notevolmente più alta).

Oltre a questa base vitale, i grassi in più vengono tenuti per essere bruciati in caso di necessità; normalmente il corpo utilizza gli zuccheri per ottenere energia immediatamente, ma se questi sono esauriti passa carboidrati, e se anche quelli non sono disponibili ai grassi

(che per loro natura sono più lenti da utilizzare). La natura ci ha fatti per un mondo in cui non c'erano i supermercati e la sovrabbondanza di cibo dei moderni paesi ricchi, per l'uomo preistorico avere un po' di grasso poteva significare poter sopravvivere a un inverno particolarmente rigido (un'altra funzione dei grassi è quella di proteggere dal freddo) e con poco cibo. In una persona normale questi grassi sono circa il 12%, "normale" nel senso che negli atleti ben allenati la percentuale è vicina allo zero, mentre negli obesi è molto più alta.

Non siamo tutti uguali, certe persone anche mangiando le stesse cose, immagazzinano più grasso. In genere si

dice che c'è chi "assimila molto" e chi no. Questo è dovuto a vari fattori, in parte genetici e in parte no. Ad esempio sono stati fatti degli studi sui figli delle donne che erano incinte in Olanda e in Belgio durante l'occupazione nazista: il trattamento dei civili fu molto duro, e quelle zone vissero alcuni anni di carestia perché i tedeschi non si preoccupavano di far giungere rifornimenti di cibo per le popolazioni occupate, dovevano arrangiarsi con quello che avevano. Si è visto che i bambini cresciuti in utero in queste situazioni estreme ancor prima di nascere imparano ad assimilare tutte le sostanze, cioè il feto quando capisce che nell'ambiente esterno c'è scarsità di

cibo fa di tutto per utilizzarlo al massimo, immagazzinando fino all'ultima caloria di energia sotto forma di grasso. Così chi è nato da una madre denutrita da adulto ha più probabilità di essere sovrappeso, perché tende naturalmente a ingrassare anche mangiando poco, e se vuole dimagrire deve fare più sforzi e probabilmente non basta che si concentri solo sulla dieta.

## Il peso e il grasso

Cosa vuol dire ingrassare? O meglio come si giudica il peso?

Tante persone genericamente si pesano, mettono il peso in relazione alla loro altezza, e dicono che devono dimagrire di tot chili per raggiungere il loro peso forma. In realtà è un approccio grossolano e sbagliato, perché il peso è dato da diversi elementi: lo scheletro, la massa muscolare, la massa grassa, e l'acqua. Una persona può avere le ossa più grosse di un'altra, quindi a parità di grasso peserà di più; un'altra può pesare pochissimo, ma anche perché non ha muscoli minimamente sviluppati, oppure è fortemente disidratata nel momento in

cui si pesa.

Il numero sulla bilancia non vuole dire molto, se volete dimagrire di 2-3 chili basta che prendiate dei purganti e dei diuretici, e nel giro di poche ore ci sarete riusciti. Ma che peso avrete perso? Solo acqua, niente di più; acqua che sarà reintegrata nei giorni successivi bevendo, e che quindi vi farà ritornare al peso precedente.

Per questo se volete seriamente dimagrire la prima cosa che dovete fare è comprare una buona bilancia che analizzi il vostro peso dicendovi anche la percentuale di massa magra, grassa, e di acqua. In questo modo potrete tenere il conto di quanto grasso avete e vedere se e quanto sta diminuendo, e avrete una

misurazione che è specifica per il vostro corpo invece che un numero generico che indica solo quanto pesate, e che non potete confrontare con altre persone perché nessuna è come voi. Potete comprare una bilancia come [quella a questo link](#) su Amazon (Omron HBF-511B-E BF511), o anche una un po' più economica se per voi costa troppo (è venduta a un'ottantina di euro al momento della scrittura di questo libro). Si tratta di bilance impedenziometriche che misurano la composizione del corpo e la quantità di massa grassa usando degli elettrodi che mandano delle piccole scariche elettriche alle piante dei piedi. Non sono misurazioni precise,

specie usando quelle che costano meno, e di solito (specie con quelle economiche) è meglio fare 2-3 misurazioni e fare la media, ma almeno vi danno un'idea approssimativa di qual è la vostra situazione, e se non siete degli atleti che hanno bisogno di misurazioni precisissime queste bilance vanno più che bene.

Lo scopo di fare questo è essere coscienti di qual è il vostro punto di partenza, e di dove state andando. Non basta guardarsi allo specchio e vedere quanto si è grassi, per giudicare l'efficacia di qualunque dieta o programma di dimagrimento bisogna avere dei numeri precisi, soprattutto perché visivamente i cambiamenti non li



vedi dall'oggi al domani, e poi non dobbiamo fidarci troppo dei nostri occhi, specie quando giudichiamo noi stessi, perché non sono obiettivi.

# Il metabolismo basale e i digiuni che fanno ingrassare

Il metabolismo basale è un altro fattore da tenere in considerazione. Il corpo consuma sempre energia, anche quando rimane immobile o dorme, la quantità di calorie bruciate per il solo fatto di essere vivi viene definito “metabolismo basale”. Il cervello da solo utilizza il 20% dell'energia che usiamo, e costantemente, anche durante il sonno. Poi ci sono le funzioni vitali: la respirazione, la circolazione, la digestione. Tutto questo avviene senza che voi lo sappiate e senza che dobbiate farci nulla, la ragione per interessarsi

della cosa è che il metabolismo basale non è fisso, dipende anche dalla attività abituale del corpo. Se per qualche settimana diventate più attivi, camminate, fate esercizi e consumate più energie, automaticamente anche il metabolismo basale si alzerà e brucerete più calorie anche quando sarete a riposo.

Molti si fissano con l'idea di dimagrire e partono con programmi estremi pensando che sia necessario non mangiare più quasi niente o fare chissà quanto esercizio fisico, ma come ho detto all'inizio il fatto di dimagrire è semplicemente un conto delle calorie che si assumono e di quelle che si consumano, se ne consumi di più di

quante ne assumi allora dimagrisci. Non c'è bisogno di essere estremisti, il metabolismo basale ne è un esempio: basta fare un po' di attività fisica e, oltre alle calorie bruciate per quella, si consuma anche altra energia durante tutta la giornata; mentre se non si fa nulla il metabolismo basale si abbassa, e anche se non si mangia molto si tende a ingrassare anche per quello.

Una cosa curiosa è che nel mondo occidentale le persone diventano sempre più grasse, nonostante ci sia sempre più enfasi sull'aver un corpo magro, sia per l'estetica che per la salute. Il cibo era abbondante anche 30-40 anni fa, e la gente non era molto più povera, quindi

non è quella la ragione. In parte è dovuto al fatto che ci sono sempre più lavori sedentari e comodità che ci permettono di doverci muovere sempre di meno. Ci sono, però, anche tanti rimedi in più rispetto al passato: libri, palestre, diete e dietologi, attrezzi per fare ginnastica in casa...

Una componente importante del perché la popolazione è sempre più grassa che quasi nessuno conosce sta proprio nel metabolismo basale. Periodi di fame prolungata, in cui non si mangia niente o quasi, hanno anche degli effetti a lungo termine sul corpo: il metabolismo non si abbassa solo temporaneamente per rispondere all'assenza di cibo riducendo il più possibile il consumo di energia,

ma anche una volta tornati a mangiare rimane sempre più basso del periodo precedente al digiuno. In pratica, quindi, più si prova a fare diete sbagliate mangiando pochissimo e più si ingrasserà dopo, cioè quelli che più provano a dimagrire senza un metodo corretto sono quelli che a medio e lungo termine ingrasseranno più facilmente. Il metabolismo basale è fondamentale sia per dimagrire che per mantenere il peso forma, è la terza componente del dimagrimento (assieme alla dieta e al movimento) che in genere viene ignorata, ma è invece l'aspetto più importante, soprattutto perché quasi nessuna persona può per tutta la vita

continuare un regime di dieta abbastanza ferrea e di allenamenti, e una volta che ci si stanca o si hanno altri impegni e altre cose per la testa il peso rimbalza verso l'alto nel giro di pochissimo tempo. Sapere come influire sul metabolismo basale permette sia di dimagrire che di rimanere magri senza dover fare sforzi eccessivi.

## Il grasso nella testa

Ovviamente ci sono anche casi particolari, persone che per scompensi ormonali o particolari malattie tendono ad ingrassare, ma per quasi tutti le semplici regole e osservazioni di questo libro possono bastare. Per dimagrire basta avere di base la volontà di farlo, e conoscere abbastanza come funziona il corpo umano, come e perché immagazzina grassi e li brucia, e il gioco è fatto. Anche se siete stati grassi per tutta la vostra vita o quasi, e siete abituati a vedervi così ed essere considerati tali dagli altri, non dovete pensare che sia così difficile cambiare. Quando siamo in una determinata



situazione per tanto tempo tendiamo a farla parte di noi, a farla diventare parte della nostra identità. Prendete ad esempio Maurizio Costanzo (o Gino Bramieri se avete qualche anno in più): per decenni si sono mostrati al pubblico grassi, facendo battute su questo, e l'essere grasso era diventato parte del loro personaggio (e per quanto riguarda Bramieri anche del suo successo, era il tipico "grasso che fa ridere perché appare simpatico appena lo vedi"). Se succede una cosa simile cambiare è molto difficile, perché il cambiamento diventa una negazione di noi stessi, di come siamo abituati a vederci, per questo serve molta più forza di volontà per dimagrire rispetto a una persona

normale, e anche una buona conoscenza di come funziona il corpo è molto utile per far capire che non si tratta di un'impresa impossibile o quasi.



# COME E COSA MANGIARE

## Come non fare la dieta

In libri del genere di solito trovate complicate spiegazioni su quante proteine e grassi assumere, quando prenderli durante la giornata, quante calorie introdurre... “assumere”, “prendere”, “introdurre”, dà l’idea di stare prendendo delle medicine, non di stare mangiando. È vero che tutto il cibo può essere visto come una certa quantità di calorie, e che per dimagrire dobbiamo essere consci del contenuto calorico dei cibi per capire se stiamo esagerando, ma il mangiare è prima di tutto una funzione vitale, e il cibo un piacere.

Se vi mettete nell’ottica di fare la dieta

in maniera scientifica, pesando tutto e calcolando fino all'ultima caloria, probabilmente non andrete avanti a lungo, a meno che non abbiate una mente ossessiva che si compiace nel vivere ogni giorno così.

Scrivere libri simili è totalmente inutile, perché chi è già abbastanza appassionato all'argomento non ha bisogno di dimagrire perché sarà già magro, mentre quasi tutti gli altri non saranno in grado di seguire un programma così minuzioso e complicato, non ne avranno la voglia, il tempo o il modo.

Altri libri invece cercano di farvi sentire in colpa perché mangiate. Non per cosa mangiate, o per quanto o

quando, ma in generale per l'atto di mangiare. Il mangiare è un fatto naturale che non ha niente di negativo, e non dovete porvi nell'ottica psicologica che il cibo è il vostro nemico, o anche solo che i dolci o i grassi sono il vostro nemico e dovete mangiare solo insalate, perché tanto non riuscirete a andare avanti mantenendo questa prospettiva molto a lungo. Mangiare è un'attività che dobbiamo fare tutti i giorni per sopravvivere, se la riempiamo di significati negativi non faremo altro che rendere peggiori le nostre giornate e la nostra vita, e così prima o poi lasceremo perdere la dieta e mangeremo ancora più e peggio di prima

per recuperare tutto quello che ci siamo persi, non solo dal punto di vista fisico ma anche psicologico.



## La moderazione

Avevo conosciuto una ragazza che era sia fissata col non ingrassare sia appassionata di dolci, e riusciva a rimanere magra pur mangiandone tanti perché limitava moltissimo il resto dei cibi.

Fare la dieta non significa non mangiare roba dolce o grassa, ma limitare il numero di calorie totali nel corso della giornata. Potete mangiare quello che volete (nei limiti della ragione ovviamente, dovete anche assumere più o meno tutti i nutrienti per il corretto funzionamento dell'organismo), ed è logico e benefico che mangiate cose buone e che vi piacciono, perché se la

dieta vuol dire mangiare poche cose disgustose o insipide non riuscirete a continuarla per molto.

La prima regola nel trattare il cibo quindi è un po' di moderazione, non è necessario cambiare totalmente abitudini alimentari, si può incominciare mangiando un po' meno di quello che si mangia di solito, e non così poco da avere continuamente fame e stare male.

La dieta non è un regime alimentare fatto in una cella di isolamento, la si fa mentre si continua la propria vita, si ha un lavoro, una famiglia, la scuola, la vita privata... insomma si ha bisogno di energia e di stare bene per affrontare tutte queste cose. Se siete perennemente affamati e deboli tutto diventa più

difficile, e una dieta estrema invece di aiutarvi a migliorare la vostra vita ve la rende ancora più complicata, e alla lunga è insostenibile.

Un problema in più è che quando lo stomaco è vuoto il cervello cerca automaticamente cibi altamente calorici per compensare la mancanza di energie. È stato provato che facendo vedere a una persona sazia delle immagini di cibi ipocalorici (come verdure) e ipercalorici (come dolci) non si ha nel cervello una reazione significativamente diversa, ma quando quella persona è affamata i neuroni si accendono immediatamente alla vista dei dolci. Visto che gli zuccheri sono il carburante

che più velocemente il corpo riesce a tramutare in energia, nel momento in cui è esausto e ha bisogno di forze cerca quelli, e vi fa venire voglia di mangiarli. Ecco perché saltare i pasti o mangiare pochissimo rende le cose molto difficili, perché è probabile che prima o poi si ceda alla tentazione di accontentare il cervello e ci si abbuffi più che si può, e anche se si riesce a resistere esercitare la forza di volontà continuamente vietandosi di mangiare anche se si sta male è usurante, e quindi si è più stanchi e irritabili.

# I condimenti

Per migliorare la vostra dieta la prima cosa che potete fare, dopo diminuire le porzioni, è stare attenti alle aggiunte per insaporire i cibi. I sughi, l'olio, il burro, la maionese, il formaggio grattugiato, sono estremamente calorici, e tante persone grasse sono abituate a mangiarne a chili ogni giorno e a metterli dappertutto. In piccole quantità e una volta ogni tanto non fanno male, ma altrimenti l'apporto calorico che danno può essere enorme. Una difficoltà nel cambiare questo stile di alimentazione è che chi mangia così si è abituato ad avere sempre questo gusto di fondo nei piatti, se gli togli la pasta al

sugo o la maionese nel panino gli sembra che non abbia sapore.

Richiede un certo sforzo, ma bisogna abituarsi a mangiare in maniera diversa, o riducendo il più possibile questi condimenti, o sostituendoli con altre cose meno caloriche. Le spezie sono la soluzione ideale per insaporire i cibi: non hanno calorie e sono molto saporite (anzi alcune, come il peperoncino, la cannella, la curcuma o lo zenzero aiutano a dimagrire), e poi ce ne sono tante, quindi non dovrebbe essere difficile trovarne una o due con un sapore abbastanza gradevole. [Su questo sito potete trovare una pagina intera sull'argomento.](#) L'olio può anche essere sostituito con aceto o succo di limone.



# L'acqua

L'acqua è un elemento fondamentale per il nostro organismo, e questo non significa solo che dobbiamo bere tanto, ma anche che è meglio preferire cibi che hanno un alto contenuto di acqua, come il melone, i pomodori o il cocomero.

Sono alimenti dietetici proprio perché costituiti in gran parte da acqua, quindi con poche calorie. A parte questo in generale è preferibile preferire frutta e verdura. Si dovrebbero anche evitare i succhi di frutta, perché sono zuccherati e quindi non adatti a una dieta, se avete la pazienza e un frullatore potete farvi da voi spremute e succhi.

Un frullatore in effetti è indispensabile



se si sta cercando di perdere peso, e se non ce l'avete o non lo usate è un'occasione per cambiare la vostra dieta introducendo qualcosa di nuovo, una abitudine diversa e che non si lega a qualcosa di triste (tipo farsi un'insalatina al giorno, abitudine buona ma che non rallegra particolarmente), perché da soli potete farvi delle bevande gustose e che vi danno nutrimento ed energia facendovi sentire meglio di prima. Potete [cercare tra i vari frullatori](#) su Amazon o [prendere questo dell'Electrolux](#) che è ottimo, specie per fare frullati di frutta. Un'altra cosa che potete prendere è una borraccia ([come questa](#)), se non avete un contenitore simile adatto, per portarvi i frullati in

giro se uscite a camminare o se andate al lavoro.

I frullati consentono di assumere acqua, vitamine e altri nutrienti, e di ingannare abbastanza la fame senza eccedere con le calorie. Per quanto riguarda l'acqua se abitate in una zona in cui quella del rubinetto è abbastanza buona potete tranquillamente bere quella, non c'è bisogno di trasportare chili di bottiglie di acqua minerale.

Le bevande gasate e zuccherate sono un altro punto importante. Se possibile bisognerebbe evitare di bere coca cola, the, Sprite, acqua gassata e prodotti simili. Per la maggior parte sono parecchio caloriche, e quelle gassate

fanno gonfiare la pancia facendo apparire più grassi di quanto effettivamente si è.

L'acqua è importante, specie se si fa molta attività fisica e si suda parecchio, e la cosa migliore che potete fare è bere appunto semplice acqua. Alcune sane e utili abitudini che potete prendere sono bere almeno un bicchiere d'acqua appena di alzate (utile per idratare subito l'organismo, che è carente d'acqua dopo il sonno), e bere un bicchiere prima dei pasti (e almeno un altro durante) per fare volume e dare allo stomaco una maggior sensazione di pienezza, aiutandovi a sentirvi sazi prima e mangiare di meno.

## Il the verde

In alternativa, se volete qualcosa che abbia un certo gusto, potete preparare del the verde, non prendendo quello già imbottigliato al supermercato, che è sempre zuccherato, ma facendovelo da voi con le bustine o le foglie. Il the verde ha molteplici proprietà benefiche, e, come tutti i the, contiene la teina, del tutto simile alla caffeina, che ha come effetto di aumentare il battito del cuore e il metabolismo basale. Ovviamente come controindicazione ha che rende più difficile addormentarsi, quindi dovrete evitare di berlo qualche ora prima di andare a dormire. Potete trovare un'ampia scelta di [the verdi qui su](#)

## Amazon.

Non tutti possono riuscire a bere il the verde senza zucchero, perché è amaro, in questo caso il miglior modo per dolcificarlo con meno calorie è possibile è [prendendo dello xilitolo](#); si tratta di un dolcificante naturale che ha il 40% in meno delle calorie dello zucchero, e lo potete usare al suo posto anche in tutti gli altri ambiti, è un'alternativa migliore anche ai comuni dolcificanti perché molti di essi sono sospettati di essere cancerogeni.

## Caffè e alcol

Se avete l'abitudine di prendere diversi caffè al giorno considerate che lo zucchero fa molta differenza, e prendere

due o tre caffè con un paio di cucchiaini di zucchero alla fine non è diverso dal mangiare una tavoletta di cioccolata. Il cappuccino, inoltre, ha il triplo di calorie del caffè, considerate anche quello quando fate colazione o lo prendete durante la giornata. Potete sostituire in tutto o in parte caffè e cappuccini con spremute e succhi di frutta non zuccherati, oppure the come detto poco sopra.

Anche l'alcol, anche se può non dare questa idea visto che è un liquido e non è dolce, è abbastanza calorico. Se siete abituati a bere ogni giorno vino, birra o superalcolici dovrete cercare di moderarvi; una lattina di birra da 33cl, ad esempio, ha circa 120 calorie, mentre

un bicchiere di vino circa 150. Se usualmente bevete vino durante i pasti, o la sera bevete parecchia birra, ricordatevi che tutto questo alcol ha un peso nella dieta come la roba che mangiate.

Un trucco psicologico per ridurre le calorie date dalle bevande è sfruttare l'incapacità del cervello umano di determinare a occhio i volumi. Anche se sappiamo coscientemente che se mettiamo la stessa quantità di liquido in un contenitore stretto e alto e in un altro largo e basso il loro volume è lo stesso, la nostra mente tende a credere che nel primo caso la quantità sia maggiore. Quindi quando bevete qualunque cosa

che non sia semplice acqua fatelo in bicchieri stretti e alti, perché avrete l'illusione di bere più di quanto fate effettivamente e sarete soddisfatti prima.



## Le dimensioni contano

Non essendo un libro per fanatici della dieta è inutile fare lunghe liste con il valore calorico di tutti i cibi possibili, peraltro è molto facile trovare queste informazioni su internet quando le volete.

Riguardo a che cibi mangiare si possono comunque dare alcune linee guida. È ovvio consigliare di mangiare più frutta e verdura, e attenersi il più possibile alla dieta mediterranea. Non bisogna comunque sottovalutare i cibi sani e ipocalorici: le calorie di un pasto sono date dal valore calorico del cibo moltiplicato per la sua quantità, quindi una mega insalatona piena di frutta e

verdura varie sarà uguale come calorie a una tavoletta di cioccolata, perché è tanta. Le dimensioni contano, altrimenti il rischio è quello di credere di potersi strafogare con i cibi giusti, la realtà è che ci vuole sempre una certa misura, i cibi ipocalorici vi permettono di mangiare porzioni maggiori, ma non di mangiare quanto volete senza ingrassare.

## Ritardare il senso di fame

Oltre al contare le calorie, bisogna tenere presente che certi cibi fanno passare la fame più di altri, anche a parità del loro apporto calorico. Questo succede per come è fatto lo stomaco: la sensazione di fame viene trasmessa al cervello quando lo stomaco è vuoto, non quando non ha mangiato abbastanza calorie. Le proteine (che si trovano soprattutto in carne, uova e legumi) ritardano il senso di fame, se a parità di calorie si mangia qualcosa che ha anche solo il 10% di proteine in più ci si sentirà sazi più a lungo, e quindi si sarà meno portati a fare spuntini, e si mangerà di meno nel pasto successivo.

Un altro metodo per ridurre il senso di fame è di mangiare delle zuppe, infatti se mangiamo un cibo solido e beviamo semplicemente dell'acqua a parte quest'ultima finisce nello stomaco e viene rapidamente processata (visto che non richiede di essere digerita); se, invece, l'acqua si trova unita al resto del cibo aumenta il volume del pasto, e lo stomaco ha bisogno di tempo per digerirla perché non si trova pura come nel primo caso, ma è unita al cibo solido e va scomposta. Questo fa sì che un simile pasto rimanga più a lungo nello stomaco, che quindi si svuoterà più tardi e manderà dopo la segnalazione per far iniziare il senso di fame.

## La bontà dei latticini

Ci sono cibi, poi, che hanno effetti particolari. I latticini e i formaggi in particolare vengono normalmente abbandonati da chi vuole dimagrire, perché considerati una delle cose più caloriche che esistano. Il calcio, però, ha un singolare effetto chimico nell'intestino tenue: va a legarsi alle molecole di grasso del resto del cibo che abbiamo mangiato, e le rende indigeribili, quindi quel grasso invece di essere assimilato viene espulso con le feci. Quindi mangiare una buona quantità di latticini magri (come latte parzialmente scremato o yogurt) aiuta a dimagrire (posto, ovviamente, che non si

esageri mangiandone troppi).

# Come, quanto e quando si mangia

Ci sono alcuni modi di mangiare che favoriscono l'ingrassare e il dimagrire, al di là di cosa e quanto si mangia.

Bisognerebbe cercare di evitare di fare solo uno o due pasti principali abbondanti durante tutta la giornata, ma optare per 4-5 piccoli pasti leggeri.

Questo vi fa sentire meglio, perché non rimarrete appesantiti da una grossa cena o pranzo, e non dovete rimanere a digiuno con la fame per troppe ore per evitare di assumere troppe calorie.

Inoltre mangiando spesso si tiene sempre attiva la digestione, che consuma

energia e quindi anche questo aiuta a dimagrire senza fatica.

Bisognerebbe cercare di mantenere degli orari regolari per i pasti, molte persone mangiano troppo perché fanno spuntini qua e là, mangiando roba malsana e calorica perappare la fame prima di pranzo o cena. La regolarità è utile anche psicologicamente perché crea una ritualità, sai che c'è un momento in cui potrai mangiare e liberarti dalla fame e quindi puoi aspettare più facilmente. Quando si ha un po' di fame e non si resiste la cosa migliore è mangiare qualche frutto o della verdura che riempiono abbastanza e non hanno molte calorie, come le mele o le carote. So che sembra triste e non



dà affatto l'idea di mangiare realmente, ma dopo un po' ci si abitua e si può riuscire a non sentire più il bisogno di mangiare il sacchetto di patatine, il panino o dei dolci come merenda. Se avete la costanza di farlo per diverse settimane al vostro corpo verrà voglia spontaneamente di mangiare una mela, e vi verrà in mente quello quando avete un buco nello stomaco, perché col tempo il cervello impara a desiderare ciò che riceve abitualmente.

## Piccoli trucchi psicologici

Un altro trucco è quello di usare piatti più piccoli, perché siamo portati a mangiare tutto quello che ci troviamo, un po' per non sprecare il cibo, e un po' per l'idea di "completare qualcosa", la nostra mente non ama lasciare le cose a metà. È stato dimostrato che dando alla platea di un cinema due sacchetti diversi di popcorn, uno più grande dell'altro, anche se nessuno li mangiava tutti le persone che avevano il sacchetto grande mangiavano più degli altri. Con piatti più piccoli abbiamo l'impressione di aver mangiato tanto (perché il piatto è pieno) ma in realtà la quantità di cibo può essere inferiore al solito. Un altro

accorgimento relativo ai piatti è di usarne di colore rosso, perché è stato studiato che il rosso è un colore che fa passare la voglia di mangiare (e di bere, se prendete anche dei bicchieri rossi).

Inoltre la quantità è sempre una questione di confronto, se abbiamo una certa quantità di cibo mettendola in un piatto piccolo essa sembrerà maggiore rispetto a metterlo in un piatto grande, il cervello sarà ingannato a pensare che c'è più roba da mangiare.

Dimagrire dipende molto dall'aspetto psicologico, bisogna abbandonare vecchie abitudini alimentari, sforzarsi di muoversi di più, però ci sono anche dei semplici trucchi psicologici che non costano niente e aiutano. A meno che

non dobbiate dimagrire in maniera feroce e velocissima, usando diversi degli accorgimenti di questo libro potrete perdere progressivamente peso scegliendo i consigli che sono più facilmente applicabili nel vostro caso, e venendo a conoscere certi aspetti di come funzionano la biologia e la psicologia umana che prima non sapevate.

## Dall'età della pietra a oggi

A proposito di psicologia se vi piacciono molto dolci e snack vari e uno dei vostri problemi è che ne mangiate troppi potete fare qualcosa di semplice a riguardo. Siamo naturalmente portati a cercare cibi dolci e in generale altamente calorici, l'homo sapiens esiste da un milione di anni e solo nell'ultimo secolo e nella nostra ricca parte del mondo c'è stata una produzione di cibo enormemente superiore alle necessità di sopravvivenza. La mente umana nei confronti del cibo si comporta come quella di un cane: se gli date qualcosa da mangiare i cani mangiano tutto fino a scoppiare, non perché abbiano fame ma

perché così sono programmati a fare, anche se sanno che la ciotola verrà riempita anche domani. Il cervello si è sviluppato per millenni in un ambiente in cui il cibo era scarso, e bisognava approfittare di ogni opportunità per mangiare quando si riusciva. E più calorico era il pasto e meglio era. Ingrassare non era una cosa negativa, perché in un momento di carestia ti permetteva di avere migliori probabilità di sopravvivere rispetto ai tuoi compagni magri.

Questo spiega perché quando vediamo dei dolci, un piatto gigante di pasta piena di sugo, o un chilo di bistecca o salsiccia, ci viene l'acquolina in bocca, abbiamo fame e voglia di mangiare

automaticamente (a meno che proprio non abbiamo appena mangiato). Basta solo vedere o pensare a cibi del genere per svegliare il cavernicolo che è in noi e che ci dice che abbiamo un disperato bisogno di calorie. Infatti la stessa reazione non la abbiamo se vediamo delle verdure o dei cereali. Non è semplicemente il gusto che ci attira di quei cibi, nonostante le calorie, ma è proprio l'apporto calorico che inconsciamente desideriamo.

Il trucco, quindi, è nascondere dolci e snack alla vista. O meglio, la cosa migliore sarebbe non comprarli affatto, così non c'è il rischio di cadere in tentazione, ma se non riuscite ad

arrivare a tanto potete almeno chiuderli in dei contenitori opachi, che rendono invisibile il contenuto. In questo modo se state davanti alla televisione mangiando delle patatine o delle merendine non sarete continuamente tentati dalla vista del cibo. È stato provato che chi usa contenitori trasparenti mangia il 170% in più di dolci. La stessa cosa non succede con la verdura o altri cibi ipocalorici, anzi in quel caso è il contrario: vedere quei cibi fa venire meno voglia di mangiarli (sempre perché il nostro cavernicolo interiore vuole qualcosa di sostanzioso). Considerate anche che la voglia di mangiare dolci non dipende solo da questa specie di “fame atavica” che ho



descritto. Il cervello per funzionare bene ha bisogno di ossigeno e di zuccheri, il glucosio (volgarmente detto zucchero), però, non si ottiene solo dai dolci, ma anche dalla digestione dei carboidrati, anche se è un processo più lento. Questa è la ragione, ad esempio, per cui quando qualcuno si sente svenire perché ha una crisi ipoglicemica (troppo poco zucchero nel sangue) la cosa migliore è mangiare direttamente dello zucchero, perché quello viene assimilato subito e finisce in pochissimo tempo nel sangue. Quando si è sotto un forte stress, specie se si mangia anche poco perché si è a dieta, ci sono momenti in cui il cervello sente il bisogno di zuccheri perché sta

male, ha bisogno di energia. Questa è una delle ragioni per non esagerare con la dieta e gli esercizi, ma ovviamente queste non sono le uniche cose nella vita che causano stress, quindi in generale considerate che più siete stressati e più sarete portati a cercare di consolarvi e ritemprarvi col cibo, perciò per riuscire a dimagrire e mantenere la linea è importante anche organizzare al meglio tutta la vostra esistenza. Anche il disordine, ad esempio, causa stress, mangiare in una stanza sporca e disordinata spinge a consumare più cibo.

## Il cibo non è un nemico

A proposito di psicologia e cibo una cosa molto importante è il rapporto che avete con esso, come lo vedete. Il cibo di per sé è semplicemente nutrimento, ci sono cibi di varia natura, alcuni più sani, alcuni più calorici. Certo vi consiglieri di lasciare perdere il mega cheeseburger del Mc Donald, ma a parte questi casi estremi il cibo è qualcosa di positivo, che fa bene, basta usarlo nella maniera corretta e nelle dovute proporzioni.

Chi, però, si accinge a fare una dieta stretta e vuole dimagrire, spesso si mette in testa dall'oggi al domani che il suo nemico numero uno è il cibo; si sente in

colpa ogni volta che mangia, lascia metà o due terzi di quello che c'è nel piatto perché ha paura che sia troppo, cerca di ignorare i morsi della fame dicendosi che deve resistere. Questo è sbagliatissimo, nel migliore dei casi porta a sofferenze e privazioni inutili, litigi con i familiari che si preoccupano del fatto che improvvisamente quella persona non mangia più quasi niente, stanchezza e perdita della capacità di fare le cose di tutti i giorni perché si è troppo deboli, e nel peggiore dei casi si arriva all'anoressia.

Noi abbiamo bisogno del cibo, sia per sopravvivere che per vivere. Il cibo è anche un piacere e un modo di socializzare con gli altri, e non

dobbiamo privarci totalmente dei cibi che ci piacciono e del mangiare normalmente insieme agli altri perché ci fissiamo con l'idea di dover dimagrire. Mangiare cose buone e stare in compagnia solleva l'umore e aiuta ad affrontare più facilmente tutti gli aspetti negativi e faticosi della dieta, certo significa ingerire qualche caloria in più, ma, a meno che “mangiare alcune cose che vi piacciono” non si traduca in ingurgitare una decina di babà al giorno o un chilo di pasta, non è un dramma. Stando bene si hanno anche più energie fisiche e mentali, si ha più voglia di fare, e facendo consumiamo quel po' di calorie in più che abbiamo mangiato. Al

contrario se ci affamiamo poi è  
probabile che ce ne stiamo nel letto o  
sul divano tristi a guardare la  
televisione.



# **DIMAGRIRE PER GLI ALTRI**



## Magro è bello

In genere chi vuole dimagrire per ragioni estetiche (quindi non per la salute, o almeno non principalmente per quello) lo fa perché vuole piacere agli altri. Anche la maggior parte delle persone (in genere donne) che dicono che vogliono vedersi belle allo specchio lo fanno principalmente, se non unicamente, per piacere agli altri (oppure per evitare di essere presi in giro e subire critiche).

La stessa idea di essere più belli perché magri è puramente culturale, fino a 60-70 anni fa la donna in carne era considerata più sexy, è solo la società moderna che ci inculca l'idea che se

dimagriamo saremo più belli. Se vogliamo semplicemente piacere a noi stessi il modo più veloce e indolore è cambiare i nostri parametri di valutazione: se ci rendiamo conto che siamo influenzati dalla società e che l'idea di dover essere magri non è un nostro bisogno interiore ma qualcosa che ci è stato piantato dentro dalla pubblicità, dalla moda, dal cinema, allora possiamo accettarci e stare bene con noi stessi anche senza bisogno di diete.

Se però quello che vogliamo è piacere agli altri è indiscutibile che dimagrire aiuti. Purtroppo i canoni della nostra società sono questi, e viviamo in un mondo molto superficiale, in cui

l'apparenza conta tantissimo, quindi è inutile raccontarci che serve solo l'interiorità, non siamo esseri di puro spirito.

D'altra parte non dobbiamo nemmeno illuderci che dimagrire sia la soluzione di tutti i nostri problemi, e che sia una cosa fondamentale e irrinunciabile. I rapporti umani sono qualcosa di più della pura apparenza fisica, certo se pesate 130 kg o più è normale che incida molto sull'iniziare possibili relazioni, ed essendo così grassi è ovvio che fioccheranno battute e battutine di ogni genere. Ma anche in quel caso una persona, soprattutto un uomo, può fare del fatto di essere grasso una sua

caratteristica positiva, o almeno peculiare: come avevo già scritto in precedenza ci sono esempi come Maurizio Costanzo o Gino Bramieri, il grasso può più facilmente essere naturalmente simpatico, la grassezza nella maggior parte dei casi esprime gioia di vivere e allegria (anche se coloro che sono più fissati col fitness la associano di più alla malattia). Insomma una persona grassa se non si deprime e non si sente brutta può piacere comunque. Se poi avete solo qualche chilo di più del vostro peso forma allora dimagrire non servirà a niente; anche se le donne diventano pazze per avere un po' di cellulite e qualche chilo in più, la realtà è che gli altri non vedono queste

differenze o quasi (e gli uomini trovano un po' di cellulite sexy). Se incontrate l'uomo o la donna della vostra vita non fallirete la conquista perché siete un po' troppo grassi, e se già li avete trovati non vi lasceranno perché dopo esservi sposati avete messo su un po' di pancetta.

Come serve equilibrio nel rapporto col cibo, così serve equilibrio anche nel rapportarsi con gli altri e con lo specchio.

# Perché dimagrire?

Perché volete dimagrire?

Non è una domanda inutile, oggi giorno sembra ovvio che una persona voglia essere più magra, e se qualcuno ti dice che si è messo a dieta probabilmente non gli chiedi nemmeno perché lo ha fatto, dopotutto essere più magri è sempre una cosa buona. Però le motivazioni contano nella vita, le cose che facciamo di per sé non hanno senso, prendono il senso che noi gli diamo. Anche cose che possono sembrare importantissime perdono di senso senza motivazioni, e anche cose semplicissime da fare appaiono enormemente pesanti. Se alla base del voler dimagrire c'è il

voler piacere agli altri in generale, o a qualcuno in particolare, non c'è niente di sbagliato, basta che capiate che il peso è solo un aspetto di una miriade di altre sfaccettature della vita, e se cambiate solo quello probabilmente non andrete molto avanti, e dopo i primi insuccessi è probabile che finiate per ingrassare peggio di prima.

Una motivazione molto efficace è il desiderio di rivalsa. Uno studio ha affermato che non è positivo insultare le persone grasse, alcuni medici pensavano che fare ascoltare quotidianamente insulti a chi sta cercando di dimagrire fosse terapeutico, perché spronava a dare tutto pur di diventare una persona diversa e non doversi più sentir dare del

grassone e della palla di lardo. Sembra, invece, che non sia un metodo efficace, probabilmente perché la maggior parte delle persone grasse lo è da anni o decenni, ed è abituata a battute e insulti, sono cose che toccano profondamente e doverli ascoltare tutti i giorni fa perdere la voglia di proseguire col programma di dimagrimento.

## Cambiare la nostra identità

Da giovane a scuola mi sentivo dire continuamente che ero brutto, non grasso (anche se ero un po' grasso) ma brutto. E ho incominciato a modellare la mia identità su quelle frasi: avevo già le mie difficoltà di mio nel rapporto con le ragazze, e ormai mi ero messo in testa



che facevo schifo e non potevo piacere a nessuna. Questo tipo di insulti, specie se subiti a scuola quando siamo piccoli, entra tremendamente nella nostra mente, e spesso ci rimane per tutta la vita.

È vero che non è salutare farsi insultare ogni giorno per darsi la carica, soprattutto se a quegli insulti abbiamo creduto in passato, e ci abbiamo creduto proprio perché sono stati ripetuti e ripetuti, e il rischio è quello di crederci di nuovo. Però credo che sia positivo ricordarci del passato, delle persone e delle situazioni che ci hanno fatto male. Nell'introduzione parlavo di Daniela, e di come quella sua frase "non potrai mai toccare il mio corpo con le tue dita grassocce" mi abbia spinto a

impegnarmi per 6 mesi ogni giorno per dimagrire. La rabbia e il desiderio di rivalsa sono importanti nella vita, se usati nella maniera giusta, per fare qualcosa di positivo e costruttivo, invece che tenerseli dentro o esplodere e fare del male agli altri.

Se avete questo genere di ricordi usateli ogni tanto, quando siete in difficoltà: quando state per cedere a fare una scorpacciata o non avete voglia di uscire a camminare pensate ai bulli che vi prendevano in giro da piccoli, all'uomo o alla donna per cui avevate perso la testa e che vi ha derisi, e a come potrete sputare su di loro quando sarete dimagriti.

Man mano che si va avanti nella vita le cose non possono che diventare più complicate, perché ci portiamo dietro tutto il nostro passato. Qualche cosa, però, possiamo riuscire ad abbandonarla per strada, e se abbiamo questi brutti ricordi e riusciamo a dimagrire anche la nostra identità cambierà, non ci sentiremo più delle vittime o inferiori agli altri per via della grassezza. Si possono usare i demoni del passato (e del presente) per trovare l'energia per andare oltre e ucciderli.

Per cambiare la nostra vita dobbiamo cambiare noi stessi, la nostra identità. Ma l'identità si costruisce soprattutto come incontro e scontro con le altre persone, e se vogliamo cambiare noi

dobbiamo anche cambiare i rapporti che abbiamo con gli altri, e rifiutare chi ci fa sentire sempre come non vogliamo più essere.

# Quanto conta essere magri o grassi?

Provate a osservarvi dall'esterno e guardare come giudicate le altre persone. Quanto conta la loro magrezza nel vostro giudizio estetico e generale su una persona? Che cosa pensate quando incontrate una persona grassa? Pensate sempre le stesse cose?

Probabilmente arriverete alla conclusione che a meno che uno non sia veramente grassissimo, un po' di grasso in più non incide sul vostro giudizio. E probabilmente vi renderete conto che non tutti i grassi sono brutti e spiacevoli. Dobbiamo essere attenti a caricare il

peso del giusto peso, perché altrimenti una volta che saremo dimagriti e non sarà cambiato quasi nulla la delusione sarà tanta. Non c'è niente di male a fare delle cose per gli altri, nessuno vive solo per se stesso, ma bisogna almeno aver chiaro quanto realmente quello che facciamo conta e può modificare la nostra vita.

Un altro aspetto da considerare è che “gli altri” è un gruppo del tutto generico. Dimagrendo piacerete di più soprattutto alle persone più superficiali, e riuscire a stabilire una relazione con una di queste potrebbe anche procurarvi più danni che non rimanere grassi e soli. L'aspetto positivo di essere brutti e poveri è che quando hai una relazione d'amore o

d'amicizia non devi chiederti se l'altra persona è interessata, sai che se sta con te o ti frequenta è perché gli piace la tua compagnia e il tuo modo di essere, visto che non hai nient'altro da dare.

Dimagrendo e curando di più il vostro aspetto dovete rendervi conto che avrete un maggior numero di relazioni e riscontri positivi dagli altri, ma queste relazioni saranno con più probabilità maggiormente false e interessate.

## Come farsi aiutare dagli altri

Gli altri possono essere uno sprone anche in un altro semplice modo: dicendo a tutti della vostra intenzione di dimagrire e chiedendo il loro aiuto. Amici e parenti possono riprendervi quando mangiate troppo o non vi muovete abbastanza, se avete qualcuno (madre, moglie, marito) che cucina per voi è particolarmente necessaria la sua collaborazione. Qualche volta non è facile, perché se in una famiglia solo una persona fa la dieta per lei bisogna preparare cose diverse, e può non esserci la voglia e il tempo. In questi casi, a meno che non riusciate a convincere tutti quanti a fare la dieta con



voi, potete o cucinarvi da soli quello che volete, o cercare almeno di mangiare di meno.

L'ambiente in cui viviamo ci condiziona pesantemente, e le persone che ci sono vicine possono essere il miglior alleato come il peggior nemico per qualunque nostro progetto, non solo il dimagrimento. Dalla creazione di un ambiente positivo dipende buona parte della riuscita dei vostri intenti, la cosa migliore per ottenere l'aiuto degli altri è spiegare le ragioni per cui per voi è importante dimagrire. Anche per questo dovete avere prima delle motivazioni forti e valide.

Infine gli altri vi possono essere utili per capire i vostri errori. Se, ad esempio,

siete già magri e il fatto di dimagrire è solo una fissazione, tutti quelli a cui chiederete aiuto vi diranno che non avete bisogno di dimagrire. Se non mangiate quasi niente vi diranno che state esagerando e vi farà male farvi morire di fame. Certo voi avete la vostra visione di voi stessi e i vostri obiettivi, e gli altri possono non capirvi, però se tutti vi dicono che state sbagliando fermatevi e riflettete su ciò che vi viene detto. Non riusciamo mai a essere obiettivi su noi stessi, la nostra visione è sempre deformata, a volte enormemente, e le altre persone ci sono d'aiuto anche per questo.



# L'ESERCIZIO FISICO

# Bisogna muoversi

Per molti (me compreso) questa è la parte più dolorosa e faticosa, ma è necessario muoversi di più.

Necessario non significa indispensabile, si può dimagrire anche mangiando poco e bene, ma chiaramente il dimagrimento è molto più lento, e bisogna fare più rinunce alimentari se si vuole avere successo.

La diffusione dell'obesità nella società moderna dipende sostanzialmente da due fattori: la infinita e variegata disponibilità di cibo sempre a portata di mano (almeno se si hanno i soldi per comprarlo), e l'aumento di lavori d'ufficio che non richiedono sforzo

fisico, unita all'uso di macchine e tecnologie avanzate che non richiedono di faticare nemmeno al di fuori del lavoro per spostarsi, salire le scale, pulire casa e altre cose simili.

## Poche semplici cose che tutti possono fare

Sul cibo possiamo esercitare un controllo totale, nel senso che possiamo resistere alle lusinghe dei fast food, dei dolci e della buona cucina e scegliere le cose migliori da mangiare. Per il lavoro non è così, non possiamo cambiarlo facilmente, e se dobbiamo stare 8 ore chiusi in un ufficio non possiamo essere tanto attivi, anche considerando che uscendo dal lavoro poi si è stanchi, e magari si ha una famiglia a cui tornare e poi bisogna stare a casa. Anche in questo caso, però, si possono ritagliare dei momenti per fare qualche sforzo in

più.

Non dovete immaginare che fare esercizio significhi andare in palestra tutti i giorni o correre per chilometri la mattina. Se faceste già queste cose, o fosse per voi facile farle, che bisogno avreste di leggere questo libro?

Ho già spiegato come il metabolismo basale aiuti a dimagrire facendo bruciare grassi anche quando dormiamo o non stiamo facendo niente. Il primo obiettivo di muoversi un po' è proprio far alzare il metabolismo, e non serve che diventiate degli atleti per questo.

Prima di incominciare con esercizi veri e propri parliamo della vita di tutti i giorni, anche perché tanti diranno che



non hanno tempo e modo di fare esercizio fisico perché la loro giornata è piena di impegni. Anche nella vostra solita vita potete trovare alcune cose da fare:

- Se usate spesso la macchina potete cercare di andare a piedi quando il percorso non è troppo lungo, o almeno parcheggiare a 100-200 metri dalla vostra destinazione.
- Ogni volta che arrivate in un palazzo con ascensore potete fare le scale, esse sono un esercizio particolarmente pesante e salutare, e se vi capita di avere la casa o l'ufficio a un quinto o sesto piano, e dover salire e scendere ogni giorno

tre o quattro volte, questo da solo è già un ottimo sforzo fisico. Potete, come esercizio extra, anche fare gli scalini a due a due se ci riuscite, ma state attenti di avere la forza e l'equilibrio per farcela, altrimenti salite normalmente.

- Se state lunghe ore seduti a una scrivania fate un break ogni ora. La nostra capacità di attenzione è limitata, e la concentrazione dopo un'ora cala, quindi non perdetevi niente come efficienza lavorativa se staccate 5 minuti dal lavoro e vi muovete un po', fate una passeggiata, andate su e giù dalle scale, in bagno (l'importante è che non vi fermiate ogni volta a mangiare qualche snack

coi colleghi). Quando tornerete sarete più riposati ed efficienti, e intanto vi sarete anche mossi un po'.

- Se siete spesso seduti state in piedi. Se state spesso sdraiati state seduti. Mantenete il più possibile una posizione che consuma un po' più energia rispetto a quella che tenete di solito.
- Se state molte ore a guardare la televisione prendete un nuovo divano o poltrona che sia meno comodo, in modo da invogliarvi di meno a stare lì davanti per troppo tempo. E quando c'è la pubblicità alzatevi e fate un po' di movimento, quattro passi per la stanza o un po' di

allungamento dei muscoli, quel tanto che basta per non stare per ore come una mummia.

- Quando pensate o telefonate camminate, se non potete andare in giro camminate nella stanza in cui siete. Camminare facilita il pensiero e ve lo renderà più chiaro, oltre a bruciare qualche caloria.
- Anche a casa potete muovervi: portare fuori la spazzatura, pulire, fare la spesa e portare le buste... se non fate mai queste cose potete iniziare ora, anche questo ha un doppio beneficio: oltre ad aiutare a farvi dimagrire vi fa anche ben volere da quelli che abitano con voi.
- Smettete di fumare. In realtà, come

sanno i fumatori, smettere di fumare e basta fa ingrassare, perché la nicotina tra i tanti effetti che ha accelera il metabolismo facendo consumare più calorie, quindi quando non si fuma più il metabolismo si abbassa se non ci si muove di più. Però il fumo causa tutta una serie di altri problemi fisici che è meglio evitare, e rende anche più difficile fare esercizi perché avete una capacità polmonare ridotta, quindi vi stancate prima. Questo però è un consiglio da non seguire in maniera stretta: smettere di fumare richiede una grande forza di volontà, ed è molto difficile riuscirci se nel contempo dobbiamo anche

stare a dieta e fare esercizi. La forza di volontà che abbiamo è limitata, e l'ideale sarebbe doverla usare solo per un obiettivo alla volta, se dobbiamo dividerla in due o tre per raggiungere vari traguardi contemporaneamente è facile che si esaurisca, e finiremo per non riuscire a raggiungerne nessuno.

## L'esercizio fondamentale

Ora passiamo agli esercizi veri e propri. Se cercate troverete studi che dicono che per dimagrire la cosa più appropriata sono gli esercizi ad alta intensità fatti a intervalli regolari. Ciò significa fare esercizi che vi impegnano tanto che non riuscite nemmeno a parlare mentre li fate, poi fare una pausa di 2-3 minuti, e ricominciare ancora.

Sicuramente è vero che tecnicamente è il modo migliore per dimagrire, ma psicologicamente è impossibile usare questo metodo, perché se prendi una persona grassa e fuori forma e la metti a fare esercizi massacranti come il sergente Hartmann di Full Metal Jacket

non durerà probabilmente più di 20 minuti prima di abbandonare l'intero programma di dimagrimento. Simili esercizi vanno bene per chi va già in palestra, chi è abituato a fare esercizi e vuole solo perdere due o tre chili per avere un corpo perfetto, cioè non si applicano al 90% delle persone.

**Il modo fondamentale e principale per muoversi e dimagrire è camminare.**



# Camminare

Camminare è un esercizio semplice che tutti possiamo fare senza bisogno di iscriverci in palestra e di seguire istruttori di fitness, lo possono fare facilmente tutti, anche i più obesi o anziani rispettando i loro limiti, e non c'è bisogno di conoscenze o preparazioni particolari. Se siete totalmente sedentari basta pochissimo per migliorare sensibilmente il vostro stile di vita: solo 20-30 minuti al giorno, possibilmente tutti i giorni. Questo è già sufficiente per bruciare un po' di calorie e anche innalzare il metabolismo basale, poi ovviamente più riuscite a camminare e meglio è. In realtà le calorie bruciate

camminando sono di meno rispetto a quelle bruciate dopo dal corpo durante la giornata e la notte. Questo avviene perché il corpo per trovare energia usa come combustibile inizialmente zuccheri e carboidrati, che possono essere convertiti in energia in maniera più semplice e rapida. Se si fa esercizio per abbastanza a lungo le riserve di carboidrati si esauriscono, e hanno bisogno di circa 22 ore per essere sostituite, quindi per tutto quel tempo il corpo brucia i grassi, che sono l'unica risorsa che è rimasta disponibile, e li consuma anche quando dormiamo per mantenere le funzioni vitali come la respirazione e la circolazione sanguigna. Se potete è preferibile camminare

all'aperto in un parco, perché così i vostri polmoni saranno più ossigenati. Per bruciare i grassi il corpo ha bisogno di molto ossigeno, quindi dimagrirete di più camminando fuori piuttosto che usando un tapis roulant o altri simili strumenti in casa.

Non importa tenere un passo veloce, è meglio un'andatura media per non stancarvi troppo, specie se intendete camminare per più della mezzora minima. Ma basta che vi regolate sul vostro passo abituale, io ad esempio sono estremamente lento, se cerco di andare veloce mi affatico subito e mi viene male ai piedi e alle caviglie. Non c'è bisogno di forzare e sforzarsi, andate

come vi sentite.

Potete usare varie app sul cellulare per misurare la distanza percorsa e le calorie bruciate (ce ne sono tante, come Runtastic o Endomondo Sports Tracker, sia per Android che per iPhone). Se volete potete porvi degli obiettivi come una distanza minima da percorrere, o mantenere una certa velocità media, altrimenti potete comunque usare queste app per tenere traccia dei vostri progressi e rendervi conto se col tempo riuscite a camminare di più e più velocemente. Hanno il vantaggio che non dovete fare praticamente niente, solo avviare l'app e premere un bottone quando incominciate a camminare e ripremerlo quando avete finito, i dati

delle vostre camminate saranno salvate automaticamente, così potrete avere uno storico dei vostri esercizi fatto in maniera automatica senza alcuna fatica. C'è anche un altro vantaggio rispetto a esercizi ad alta intensità o anche a comuni esercizi di ginnastica: potete mettervi le cuffie e ascoltare quello che volete. Non intendo musica, quello è il modo più diffuso per perdere tempo, ma potete ascoltare corsi e discorsi motivazionali sul dimagrire mentre camminate, oppure un audiolibro (così il tempo che usate per camminare non lo dovete togliere alla lettura), o ascoltare corsi e lezioni di ogni genere che potete trovare in rete (specie se conoscete

l'inglese). Inoltre potete usare quei momenti per fare telefonate di lavoro o ad amici, se l'orario non è troppo presto o troppo tardo. Insomma potete trovare delle cose da fare contemporaneamente al camminare, perché non è un esercizio che vi occupa completamente il corpo e la mente, e quindi anche se siete molto impegnati durante tutta la giornata potete riuscire a camminare senza che sia una perdita di tempo, tanto le telefonate, ad esempio, le dovrete fare comunque durante l'arco della giornata.

# Correre

Perché non correre?

Spesso chi vuole dimagrire incomincia a uscire per andare a correre al parco.

Stranamente, però, se andate in giro nei parchi e guardate quelli che fanno jogging non c'è nemmeno un grassone tra loro (e i pochissimi che si vedono assomigliano a pachidermi diretti al cimitero degli elefanti). È normale, correre è faticoso per tutti, e se hai decine di chili di grasso in più da portare in giro e dei muscoli non allenati correre è enormemente faticoso, e impossibile per più di qualche minuto. La corsa brucia, sì, più calorie del camminare, ma non tante di più. Anche

se non sei allenato puoi arrivare facilmente a camminare per mezzora, mentre correre per mezzora, anche a bassa andatura, lo riescono a fare in pochi, e per molti è enormemente stancante.

Se il vostro scopo è dimagrire e basta e siete fuori forma non cercate di correre, soprattutto all'inizio, pensando che così darete il massimo e brucerete più calorie è possibile. Anche se avete poco tempo non cercate di massimizzarlo correndo.



## Usare gli amici

Per uscire a camminare e fare movimento può essere molto utile avere qualche amico con cui farlo insieme. Questo permette di alzarsi dal letto e uscire più facilmente anche nei giorni in cui non se ne ha voglia, perché si sa che c'è qualcuno che ti aspetta. Però può essere un'arma a doppio taglio, è meglio non scegliere una persona che non è al vostro stesso livello di forma fisica e motivazione. Supponete, ad esempio, di uscire con un patito del fitness, abituato a fare chilometri e chilometri di corsa senza nessuna fatica: non riuscirete mai a stargli dietro, incomincerete ad arrancare e a maledirlo, e poi a

maledire l'intera idea di dimagrire, e vi sentirete inferiori guardando sia il suo fisico che la sua resistenza. Anche qualcuno che sta messo peggio di voi non è salutare: vi potrebbe dire che oggi non viene perché è stanco e non ha voglia, e così spingervi ad abbandonare l'idea di fare esercizio; potrebbe essere lui che non riesce a stare dietro al vostro passo, e se è anche vero che confrontandovi col suo fisico e lui potrete dire di essere messi meglio, d'altra parte vi fa sentire prigionieri del passato non avere una persona diversa, più in forma e più in linea col vostro desiderio di cambiare fisicamente.

**Il tipo di camminata migliore**

La camminata ideale per dimagrire sarebbe quella della marcia, cioè una camminata veloce che però non è corsa, quindi c'è sempre almeno un piede che tocca terra. Questo tipo di camminata è la più faticosa, più faticosa anche di correre, infatti se camminiamo velocemente arriviamo ad un punto che il nostro corpo cerca naturalmente di correre, perché è più efficiente a livello energetico se si vuole tenere una velocità elevata. Con la marcia consumerete il numero maggiore possibile di calorie, però è appunto un esercizio pesante, ed è consigliabile solo per chi è già ben allenato. Per tutti

gli altri è meglio mantenersi su un'andatura normale, se ce la fate andate un pochino più velocemente del solito, altrimenti anche il vostro passo standard va bene. Quando si parte da una situazione in cui non si fa movimento non ha tanta importanza fare allenamenti da atleta, basta incominciare a muoversi un po'. Anzi se si esagera si rischia solo di farsi male o di stancarsi troppo e finire per lasciare perdere.

## I tapis roulant

Se non avete parchi o campagne vicino a casa, o se fa troppo freddo, piove o nevicata, potete camminare e fare esercizio in casa. I due strumenti principali che potete utilizzare sono i tapis roulant e gli stepper.

Il tapis roulant magnetico (o meccanico), come dice la parola stessa, è un tappeto non elettrico, completamente meccanico, il movimento è dato dalla forza delle gambe; per mettere in moto il tappeto, bisogna spingerlo e fare forza sul di esso, per rendere agevole questa cosa di solito sono molto inclinati, almeno a 15% di inclinazione.

Il pregio di questi tappeti è sicuramente

il costo molto accessibile, si parla di massimo 200 €, e gli ingombri molto ridotti, nonché il peso molto contenuto, quindi facile da spostare. I difetti, invece, sono tantissimi, partendo dalla mancanza di ogni velleità tecnica, quali ammortizzazione, cardio e programmi; sino ad arrivare ad affaticamento della caviglia, delle ginocchia e della schiena, data soprattutto dalla posizione molto inclinata del piatto. Di solito sulla parte anteriore del tappeto vi è un piccolo volano per creare un po' di opposizione alla spinta delle gambe, lo spessore del tappeto è molto contenuto data la mancanza di ammortizzazione e di motore, e l'inclinazione del piatto è molto accentuata.

Ne potete trovare decine, quasi tutti sui 150-200 euro, [su Amazon qui](#).

Il tapis Roulant elettrico, a differenza del magnetico, ha bisogno di un'alimentazione elettrica per poter mettere in moto il motore che lo muove, sarà il motore a tirare il tappeto e non la forza delle nostre gambe. Questi tappeti sono i più completi e sono dotati di tante opzioni e possibilità.

A loro volta i tapis roulant elettrici si dividono in due gruppi: a inclinazione elettrica (o elettronica) e a inclinazione manuale (o fissa).

In caso di inclinazione fissa il tappeto non prevede nessuna inclinazione, è piatto, fermo e stabile in una posizione.

Se ha inclinazione manuale il tappeto prevedrà da 2 a 5 step di inclinazione, di solito non superano mai i 5 gradi o 5% di inclinazione. Il problema di questo genere di tappeti è legato al fatto che l'inclinazione è minima e può esser modificata solo a tappeto spento, non quindi quando lo si sta usando.

In caso di inclinazione elettrica è il motore elettrocomandato che permette di variare l'inclinazione, di solito fino al 10% ma molti tappeti arrivano a 15% alcuni molto particolari arrivano a oltre 30%.

La differenza tra elettrico ed elettronico sta nel comando e nella precisione di gradi di inclinazione e nel tipo di controllo, l'elettronico è molto più



preciso.

Potete [clicare qui](#) per vedere i tapis roulant elettrici su Amazon.

## Gli stepper

Gli stepper sono strumenti più semplici e piccoli rispetto ai tapis roulant, servono per camminare sul posto in maniera simile a una cyclette, spingendo alternativamente su dei pedali. Io ho usato uno stepper per fare esercizio quando non potevo uscire. Specie d'inverno o quando piove ed è difficile uscire a camminare, e anche uscendo non si può stare fuori molto a lungo. Lo stepper è anche piccolo, quindi se non avete molto spazio in camera o in casa è la soluzione ideale. L'unica controindicazione è che se pesate molto, diciamo oltre i 100-120 kg (a seconda dello stepper), non potete riuscire a

usarli perché si romperebbero o ribalterebbero. Se siete molto grassi e volete fare del moto tranquillo in casa la scelta migliore è un tapis roulant elettrico, che non vi fa fare troppa fatica e potete regolare facilmente a seconda delle vostre necessità. Sia per gli stepper che per i tapis roulant controllate, comunque, prima di comprarli, qual è la loro “portata massima” se siete molto pesanti. Per usare lo stepper dovete stare con entrambi i piedi sui pedali, il che richiede un buon equilibrio e c’è sempre il rischio di cadere, quindi dovete appoggiarvi a qualcosa quando lo usate. Io mi appoggiavo al tavolo del computer davanti a me, e guardavo dei video

intanto che facevo esercizi. Gli stepper più economici hanno solo i pedali, quindi in quel caso dovete per forza usarli avendo un tavolo o una parete davanti a cui appoggiarvi, uno dei migliori che potete trovare su Amazon è [questo della Body Sculpture](#), ma ne trovate tanti altri [cercando genericamente “stepper”](#). Oltre a questi ce ne sono anche di più costosi che hanno anche un’asta con un manubrio a cui potete aggrapparvi, e se i soldi non sono un problema sicuramente sono preferibili perché così potete stare con la schiena dritta e siete più comodi, inoltre potete usare lo stepper dove volete, non avete bisogno di essere per

forza vicino a un mobile o una parete a cui appoggiarvi. [Questo della High Power](#) è un ottimo esempio di stepper di alta qualità.

## Altri consigli per esercizi

Qualunque esercizio decidiate di fare adattatelo al vostro corpo. È impossibile dare degli esercizi o un programma di allenamento per tutti perché le persone sono molto diverse tra loro, una donna di 30 anni che vuole perdere 3-4 chili per la prova costume non è comparabile con una di 60 anni che pesa 150 chili e non riesce a fare le scale. Dovete rendervi conto voi di quali sono i vostri limiti, di quali cose riuscite a fare senza troppo sforzo, e anche quali vi piacciono di più (o vi dispiacciono di meno). Questo è fondamentale perché quasi nessuno riesce a mantenere l'abitudine di fare esercizio ogni giorno,

se non si è abituati è di solito più difficile che fare la dieta, e quindi allenarsi non deve essere troppo pesante altrimenti perdete subito la voglia. Innanzitutto è pericoloso esagerare, potete farvi male per via della stanchezza, o come minimo i muscoli anche il giorno dopo (e magari in quelli seguenti) continueranno a farvi male, rendendovi difficile o impossibile fare qualunque esercizio (o anche solo andare al lavoro o fare la spesa). Spesso in questi casi si inizia con troppo carico di lavoro e poi, passato l'iniziale entusiasmo, si lascia perdere perché si è esausti, invece bisogna fare il contrario e incominciare lentamente, aumentando gradatamente il peso e la lunghezza degli

allenamenti fino a quando non vi sentite veramente stanchi e i muscoli incominciano a farvi male.

Se avete il mare o una piscina vicino andateci. Muoversi in acqua richiede molta più energia che nell'aria, e tutti i muscoli del corpo devono lavorare.

Nuotare semplicemente, senza bisogno di fare particolari esercizi, è uno dei metodi migliori sia per dimagrire che per rendere più tonici i muscoli, e se vi piace l'acqua e avete qualche amico con cui andare potete anche divertirvi e non sentire la fatica.

Lo stesso si può dire, ovviamente, di qualunque sport che vi fa muovere: se ne avete uno che vi piace, avete amici con



cui giocare o campi vicino a casa approfittatene. Consiglio di ascoltare dei corsi o degli audiolibri quando si cammina perché altrimenti camminare senza meta per parecchio tempo può risultare noioso, e se non avete niente a cui pensare è improduttivo esercitare solo il corpo, specie se lo fate per una o due ore. Lo sport è un altro sistema per rendere l'allenamento divertente e far sentire molto meno il peso della fatica, qualunque cosa facciate dovete trovare il modo di renderla interessante, divertente, e potervi distrarre il più possibile dal peso del muoversi.

Anche se non sembrerebbero centrare niente con il dimagrimento, gli esercizi

di respirazione e lo yoga possono essere molto utili. I primi vi danno una maggior coscienza del vostro corpo, irrobustiscono i muscoli del petto, e vi permettono di aumentare la vostra capacità respiratoria, consentendovi di assumere più ossigeno, cosa che facilita sia il bruciare i grassi che il poter fare esercizi più a lungo. Lo yoga anche vi dà un grande controllo di tutte le articolazioni e i muscoli del corpo, e, almeno con l'aiuto di un istruttore (e qui le palestre possono essere utili), tutti quanti possono fare yoga, indipendentemente dall'età e dalle capacità fisiche. Quindi se non volete fare i classici esercizi di ginnastica perché troppo pesanti e non vi piace

camminare, lo yoga può essere un'ottima alternativa.

## Potenziamento muscolare

Non ho parlato in tutto il capitolo di esercizi di potenziamento muscolare, a parte dire che potete fare qualche semplice esercizio di ginnastica in casa. Per aumentare il metabolismo basale gli esercizi di cardio (camminare o correre) sono più efficaci. I pesi, la ginnastica e l'utilizzo di vari attrezzi per il potenziamento muscolare aiutano di meno il dimagrimento, e sono anche più faticosi, c'è più rischio che una persona inesperta e fuori forma si faccia male facendoli, e richiedono spesso attrezzi che vanno comprati (quindi è una spesa) e tenuti da qualche parte (quindi un ingombro), altrimenti bisogna andare in

palestra, avendo i soldi e il tempo e la voglia per farlo.

Incominciamo sfatando un mito molto diffuso: gli esercizi mirati non consentono un dimagrimento specifico in un certo punto. Non è che se avete la pancia e fate decine e decine di piegamenti ed esercizi vari in quella zona il grasso miracolosamente si brucerà proprio lì. Il corpo per trovare l'energia per portare a termine gli esercizi consumerà grassi in tutto il corpo, indipendentemente dalle zone che stanno facendo maggiore sforzo.

L'effetto che gli esercizi di potenziamento muscolare hanno, come dice il nome stesso, è quello di rafforzare i muscoli e renderli più

tonici, il che è importante esteticamente ma non ha a che fare col dimagrimento. Può anche non essere sempre positivo dal punto di vista estetico, ad esempio una donna può non volere dei bicipiti da culturista o delle gambe grosse da calciatore o ciclista.

Per quanto riguarda il dimagrimento i muscoli hanno un effetto positivo in effetti, ma è indiretto e sconosciuto a quasi tutti, e riguarda sempre il metabolismo basale. Vi siete mai chiesti come mai nel calcolo delle calorie medie necessarie in una giornata si chiede se uno è uomo o donna? Perché le donne hanno bisogno di meno calorie? La risposta sta nella mancanza di

testosterone: questo ormone sviluppa i muscoli negli uomini, anche senza fare esercizi; a parità di esercizio fisico una donna ha il 20% circa in meno di massa muscolare rispetto a un uomo. I muscoli consumano molta energia, anche senza bisogno di fare ginnastica perché nella vita di tutti i giorni muoviamo continuamente il nostro corpo, e per farlo usiamo i muscoli, inoltre essi richiedono energia anche a riposo. Quindi più muscoli abbiamo e più calorie consumiamo, e conseguentemente il metabolismo basale si alza.

Il potenziamento dei muscoli, quindi, non è affatto inutile, anzi è molto importante per riuscire a mantenere la

linea una volta che sarete dimagriti, perché probabilmente non potrete mangiare sempre come uccellini e fare chilometri di camminate ogni giorno. Non dico quindi che non dobbiate considerarli, ma inizialmente teneteli almeno in secondo piano, o evitateli proprio se sono molto faticosi per voi o non avete tempo e voglia per fare anche quelli.



# La palestra

Perché non andare in palestra?

Iscriversi è un consiglio ovvio, che vi darebbero tutti i libri e gli amici a cui potete chiedere suggerimenti per dimagrire. Non sono contrario per principio alla palestra, se vi piace e vi va di andarci è certamente un'ottima cosa, vi permette di fare movimento e di fare esercizi complessi, con attrezzi che non potete avere facilmente in casa (e comunque non tutti quanti), e potete essere seguiti e aiutati da personale esperto. Inoltre dal punto di vista estetico non è importante solo dimagrire, ma anche rassodare il corpo sviluppando almeno un pochino i

muscoli, altrimenti anche dimagrendo avrete un corpo di carne e pelle flaccida, e mentre per dimagrire non c'è alcun bisogno di andare in palestra, per fare esercizi di potenziamento muscolare le attrezzature e gli esperti che potete trovare lì sono quasi indispensabili. Però penso sempre al target del libro: persone grasse o molto grasse e abbastanza pigre, che non hanno voglia di fare chissà quali sacrifici né in termini di dieta né di movimento. La maggior parte della gente si iscrive alla palestra sull'onda dell'entusiasmo o del senso di colpa, specie il primo dell'anno (quando si fanno i buoni propositi per l'anno successivo e tanti decidono di dimagrire o andare in

palestra) o poco prima della “prova costume”, poi in realtà ci vanno al massimo una volta o due. Una minoranza abbastanza esigua ci va una volta alla settimana. Se riuscite ad andarci con una frequenza maggiore probabilmente siete già appassionati di fitness, e quindi non avete bisogno di questo libro.

La palestra fa bene se ci si va regolarmente, altrimenti è come le due ore di ginnastica che ci facevano fare a scuola una volta alla settimana: per migliorare il fisico non serve assolutamente a niente. Però iscriversi e non andare non è semplicemente inutile per qualcuno che cerca di dimagrire, rischia di essere dannoso. Innanzitutto è

un fallimento: ci si sente in colpa per non fare quello che ci si è proposti di fare, e il rischio è che si abbandoni tutti gli altri sforzi e ci si arrenda. Anche andarci poco può essere un fallimento, se ci si sente grassi e goffi, ci si vergogna, e non si ha voglia di ritornare; quello è ancora peggio che iscriversi e non andare. E poi c'è un discorso di intensità: come ho già detto in palestra bisogna andarci abbastanza regolarmente, diciamo 3-4 volte alla settimana, per averne dei reali benefici, e la cosa costa fatica, tempo e impegno; uno può anche partire con entusiasmo e buone intenzioni, ma è facile che se è fuori forma e parecchio grasso non ce la faccia a fare allenamenti regolari. In

casi come questi la palestra la si dovrebbe frequentare un po' dopo, quando si è già dimagriti un po' e la forma fisica è migliorata. Questo è vero anche perché è difficile concentrarsi su troppe cose: se già si fa una dieta stando attenti a cosa si mangia e si cerca di muoversi di più, e non si è per nulla abituati, questo richiede enormi energie mentali (e anche fisiche), e sforzarsi di andare in palestra diverse volte alla settimana probabilmente è troppo.

Quindi non è che vi sconsigli la palestra in assoluto, ma andateci solo se siete sicuri di riuscire a frequentare abbastanza assiduamente, e se questo non vi stresserà troppo. E nel caso vi

iscriviate per poi vedere che non ce la fate non sentitevi in colpa: non tutti devono essere degli atleti, ognuno ha le sue forze fisiche e mentali e se la palestra per voi è troppo pesante vuole solo dire che dovete limitarvi a qualcosa di più leggero, almeno all'inizio.

Anche per questo non consiglio esercizi particolari di ginnastica da fare a casa. Tutti abbiamo fatto almeno a scuola esercizi di base come piegamenti e flessioni, e cercando su internet potete trovare video, siti e libri sull'argomento se vi interessa approfondire. Se ci riuscite la cosa migliore per questo è iscrivervi in palestra dove potrete fare una gran varietà di esercizi venendo

seguiti da esperti, altrimenti se fate qualche esercizio di base va già bene. Molto positivo è anche praticare uno sport, specie uno completo per sviluppare la muscolatura come il nuoto. Questo libro, come già detto, fornisce solo consigli di base ai principianti, mentre se volete sviluppare la vostra muscolatura la cosa non è così semplice, e non bastano un paio di esercizi aggiunti a questo libro o qualche consiglio.





**PILLOLE,  
INTEGRATORI,  
VITAMINE E  
POLVERINE**

## Le proteine in polvere

Chi è pigro cade facilmente nella comoda illusione che con qualche pillola o pomata possa dimagrire abbastanza. Il mercato è pieno di prodotti di ogni tipo per il dimagrimento, che costano tutti una fortuna e sono nella stragrande maggioranza dei casi totalmente inutili, e in qualche caso persino pericolosi per la salute. Non dico che non ci sia qualcosa di buono che si può usare, ma bisogna prendere delle cose sicure, capendo quale effetto hanno, e senza esagerare o pensare che facciano miracoli.

Le proteine vengono vendute generalmente in forma di polvere da

mettere nell'acqua, facendo una bevanda che può essere simile alla cioccolata (in genere sono al gusto di cacao o vaniglia). Aiutano chi sta facendo una dieta abbastanza rigida perché le proteine si trovano soprattutto in carne e uova, che sono alimenti calorici che spesso vengono esclusi totalmente o quasi da chi vuole dimagrire. Inoltre le proteine sono indispensabili per chi cerca di aumentare il tono muscolare e fare i muscoli. Questa è una delle ragioni per cui è molto difficile contemporaneamente perdere peso e aumentare la massa muscolare: per sviluppare i muscoli bisogna mangiare parecchio, sia perché il corpo ha bisogno di proteine e altri elementi

nutritivi per far crescere i muscoli, sia perché gli esercizi fisici costano fatica ed energia, e se sei affamato e debole perché stai facendo la dieta non ce la fai a fare entrambe le cose, ecco perché consigliavo prima di concentrarsi sul dimagrire, e poi, se si vuole, sui muscoli.

Prendere le proteine è una buona scelta anche se non si fanno esercizi di potenziamento muscolare, perché permettono di integrare la dieta in maniera semplice. Le proteine in polvere sono pure, hanno poche calorie rispetto alla carne e alle uova, e sono più salutari perché non alzano il colesterolo. Se volete assumerle solo

con la dieta ci sono anche nei legumi, che sono sì ipocalorici, ma non se ne possono mangiare tantissimi perché gonfiano anche l'intestino. Sta a voi decidere cosa mangiare, dipende anche da cosa vi piace, è tranquillamente possibile mangiare ogni tanto carne magra come il petto di pollo, due o tre uova alla settimana, e per il resto dei legumi per avere il giusto apporto di proteine, ma se almeno uno di questi tre alimenti non vi piace potete ricorrere alle proteine in polvere.

Sostanzialmente le proteine che trovate in vendita sono di due tipi: derivanti dal latte e dalle uova. Le migliori sono le prime (a meno che uno non sia intollerante al latte), poi dovete

guardare i valori nutrizionali del singolo prodotto per vedere esattamente quanti grammi di proteine ci sono, e quante calorie sono. Spesso vengono inseriti anche altri elementi come vitamine e amminoacidi per rendere il prodotto più completo, il che non fa mai male per chi fa una dieta e rischia di avere carenze alimentari.

Le proteine si trovano anche sotto forma di barrette energetiche, che si dice possano sostituire un pasto completo. È un altro modo di assumere le proteine, e può aiutarvi a mangiare anche di meno, ma personalmente non funziona. Credo sia una cosa molto soggettiva e psicologica, ma una o due piccole

barrette non mi fanno sentire pieno e non mi tolgono la fame, anche se hanno parecchie calorie mi sembra comunque di non aver mangiato quasi niente. Ma magari per voi è diverso, vale la pena di tentare e vedere se riuscite a sostituire un pasto completo con queste barrette senza morire di fame.

## I termogenici (pillole brucia grassi)

Un'altra vastissima categoria di prodotti dimagranti sono le pillole brucia grassi. Si tratta di caffeina, taurina, e altri elementi che accelerano il metabolismo aumentando il battito cardiaco. Questa è una di quelle categorie che sono potenzialmente pericolose, come è pericoloso bere dieci, venti o trenta caffè uno dietro l'altro. Queste pillole sono un concentrato di energia che, se prese in misura eccessiva, possono far stare male e arrivare fino a far avere un infarto. Se avete problemi di cuore chiaramente dovete evitare di prenderne



anche una piccola dose, o chiedere al vostro medico se potete prendere qualcosa di simile e quale prodotto nello specifico. Sono venduti come integratori alimentari innocui, ma non lo sono affatto potenzialmente. La stessa cosa vale per le bevande energetiche come la Red Bull, che contiene taurina, che è una specie di caffeina molto più potente.

Un altro tipo di pillole per dimagrire contiene stimolanti per la tiroide, tirosina in genere. Questi sono forse ancora più pericolosi, perché la tiroide è un organo molto delicato.

Effettivamente se si mette a funzionare di più stimola il corpo a bruciare grassi, e l'obesità porta spesso la tiroide a

funzionare di meno, se però si esagera o già in partenza si ha una tiroide che funziona bene (o magari anche più del normale) prendere questi stimolanti porta all'ipertiroidismo, che causa ipersudorazione, tremori, e intolleranza al calore. Inoltre tutto il corpo soffre per il metabolismo accelerato, si usura e sta male. Il mio consiglio è di stare lontani da tutti questi prodotti, e controllare se prendete un termogenico generico che tra i tanti elementi di cui è composto non ci sia anche la tirosina. Potete andare dal medico e farvi fare un esame della tiroide per valutare quanto lavora, e nel caso ci sia ipotiroidismo (cioè la tiroide funzioni poco), il medico potrà

consigliare i farmaci giusti nelle dosi giuste per risolvere il problema, e questo porterà anche a una perdita di peso. Ma non giocate a caso con la tiroide senza sapere cosa state facendo. I termogenici possono essere usati tranquillamente se siete in buona salute, controllate che cosa c'è esattamente nelle pillole che prendete, e non esagerate con le dosi. Aiutano ad innalzare il metabolismo e bruciare più grassi, vi fanno sentire un po' più svegli e attivi. Rischiano, però, anche di non farvi dormire, quindi è consigliabile prenderli la mattina o al massimo a mezzogiorno o nel primo pomeriggio. Se sentite degli effetti strani, come tachicardia, affaticamento, caldo e

sudorazione alta, smettete subito di prenderli, o almeno riducete le dosi. Come al solito non pensate che le pillole possano fare miracoli, potranno farvi bruciare 100-200 calorie in più al giorno, cioè l'equivalente di una banana o poco più.

## I drenanti

Anche i drenanti aiutano nel dimagrimento. La funzione dei drenanti è di ridurre la ritenzione idrica, cioè la tendenza dell'organismo a trattenere i liquidi (specialmente nelle zone in cui viene accumulato il grasso), che avviene (oltre che in caso di varie gravi patologie) in conseguenza del sovrappeso. Anche gli ormoni femminili accentuano la ritenzione idrica, è la ragione per cui ne soffre il 30% delle donne, e la cellulite ne è la manifestazione visiva. Con la ritenzione la pelle si gonfia, cosa che è antiestetica e fa anche sembrare ancora più grassi. Per vedere se soffrite di ritenzione

idrica dovrete fare degli esami delle urine, ma c'è anche un metodo empirico abbastanza affidabile: è sufficiente premere con forza il pollice sulla parte anteriore della coscia per un paio di secondi. Se dopo aver tolto il dito rimane ben visibile l'impronta siamo con tutta probabilità in presenza di ritenzione idrica.

Le cause della ritenzione idrica, ormoni a parte, sono stili di vita sbagliati: fumo, uso eccessivo di sale nella dieta, sovrappeso, troppo alcol o caffè, e stare troppo tempo in piedi fermi. Oltre a correggere questi comportamenti si possono usare pillole o tisane drenanti per risolvere o almeno diminuire il problema.

Le tisane sono la soluzione più naturale, e se amate berle e ne trovate qualcuna che vi piace come gusto potete farvele quando siete a casa. Altrimenti le pillole sono più pratiche. L'unico inconveniente è che farete la pipì più spesso, perché ovviamente hanno un effetto diuretico. Le tisane non hanno controindicazioni particolari, ne trovate in qualunque supermercato (e anche [qui su Amazon](#) ovviamente), o se preferite una maggior scelta e qualità anche in erboristeria, e ne potete bere quanto volete. Le pillole, ovviamente, vanno sempre prese nelle dosi giuste.

A parte i drenanti la cosa principale e più semplice che dovete fare contro la

ritenzione è bere. Sì, può sembrare assurdo, ma è come quella pubblicità della Rocchetta: l'acqua elimina l'acqua. Una maggiore idratazione aiuta a depurare l'organismo ed evitare il ristagno di liquidi. C'è una logica in questo, che è simile al fatto che in periodo di carestia il corpo cerca di immagazzinare tutte le calorie possibili in grasso: se si beve poco il corpo cerca di trattenere tutta l'acqua che può, per usarla nel caso si rimanga uno o due giorni senza bere (è la stessa cosa che fanno i cammelli, quando hanno sete incominciano a immagazzinare acqua nella gobba per usarla in futuro). Quindi se beviamo molto risolviamo il problema: il corpo non si sente più in



una situazione di emergenza perché è sufficientemente idratato, e l'acqua in più che era stata trattenuta (in genere tra le cellule di grasso) viene liberata e se ne va con la pipì.

## Crema dimagranti

Ci sono poi creme varie dimagranti, scioglipancia, anticellulite e simili. Il fatto che Vanna Marchi sia diventata ricca anche vendendo quel genere di roba dovrebbe già farvi capire quanto è efficace. Nel 90% dei casi queste creme sono una truffa, e nel 10% fanno pochissimo (e costano uno sproposito). L'idea alla base di esse è che siano creme termogeniche, nel senso che strofinandole e tenendole sulla pelle si avverte una sensazione di calore, e quel calore "scioglie" i grassi sotto la pelle. È semplicemente tutto falso, se fosse vero basterebbe fare ore di sauna per bruciare grassi in tutto il corpo in

quantità, invece si perde solo acqua sudando, e un po' di grassi possono essere bruciati per la fatica, ma senza nessun miracolo. Figuratevi cosa può fare una crema che ti fa sentire una leggera sensazione di calore.

Partiamo subito col dire che il dimagrimento localizzato non esiste. Se avete grasso sulla pancia non potete dimagrire solo sulla pancia mettendoci creme, chiudendovi in strettissimi pantaloni e fasce elastici per sudare, o facendo esercizi di ginnastica per quella zona. È il corpo che decide, quando ha bisogno di energia e non può usare zuccheri e carboidrati, quali grassi bruciare, non è che se state sollevando un peso il corpo usi i grassi del braccio,

mentre se state correndo usa quelli delle gambe, il grasso viene usato in maniera più o meno uniforme in tutto il corpo.

Ovviamente se avete una zona in cui è concentrato il 40-50% del grasso quella sarà particolarmente utilizzata, più delle altre, ma ciò è indipendente dall'attività che state facendo.

E il calore esterno non scioglie i grassi all'interno del corpo. “Bruciare grassi” è un modo di dire, implica delle reazioni chimiche che tramutano il grasso in energia, non ha niente a che vedere col fatto che il corpo debba essere caldo. E sudare non fa dimagrire, disidrata solamente, il che a livello di peso sulla bilancia può anche dare l'impressione

che si sia dimagrirti se ci si pesa poco dopo aver sudato (e per questo vi ho consigliato di prendere delle bilance che calcolino anche la percentuale di grasso, muscoli e acqua, non solo il peso corporeo generale). Si può dimagrire un po' perché si fa fatica e il battito del cuore accelera, ma sinceramente mi pare che ci siano metodi più semplici, sani ed efficaci di dimagrire.

L'effetto di calore delle creme è dato in genere dalla menta. È lo stesso effetto che trovate in prodotti come il vics vaporub, che si spalma sul petto per sciogliere il catarro nei polmoni, o nei cerotti per i dolori alla schiena che scaldano i muscoli. E per quelle esigenze va benissimo, il calore si

trasmette all'interno dei polmoni e scioglie il catarro, oppure riscalda i muscoli bloccati e fa superare i crampi. Ma i grassi non si possono bruciare così facilmente.

L'unico effetto benefico che si ha da quelle creme è che col calore migliorano la microcircolazione locale, facendo questo c'è più probabilità che i grassi di quella zona vengano bruciati. Come avevo già spiegato per bruciare i grassi serve ossigeno, e l'ossigeno viene portato dal sangue, se c'è poca circolazione chiaramente anche il consumo dei grassi si riduce. Questo però non significa niente se non si fanno esercizi e si mangia poco, perché

bisogna comunque mettersi nella condizione in cui il corpo ha bisogno di bruciare i grassi per avere energia, se voi vi spalmate di crema, vi chiudete in una tutina di latex, sudate come dei maiali per ore ma nel contempo state sempre sul divano mangiando anche come maiali non otterrete assolutamente nulla. E anche se, come la maggior parte delle persone che usano questi prodotti, vi spalmate la crema la sera e poi continuate a fare esattamente la stessa vita di prima, senza grandi eccessi ma comunque neanche adatta per dimagrire, non otterrete lo stesso nessun beneficio.

## Integratori di vitamine

Ci sono anche integratori di vitamine e sali minerali. Non servono effettivamente a niente per il dimagrimento, ma possono aiutare chi fa una dieta rigida e fatta in casa ad avere un apporto vitaminico sufficiente. Con un po' di logica e informandosi un po' è possibile fare una dieta abbastanza varia che dia tutti i nutrienti necessari, altrimenti bisogna andare da un dietologo per essere sicuri di mangiare correttamente. Chi non vuole o non può andarci deve fare da sé, e quindi corre il rischio di sbagliare ed esagerare costringendosi alla fame, o mangiando alimenti sbagliati.



Gli integratori vitaminici permettono di rimediare almeno in parte a questi problemi, e non presentano particolari rischi, basta usarli prendendo le dosi giuste. Anche le vitamine non sono innocue, alcune, come la vitamina C, possono essere prese in quantità industriali senza problemi, al massimo affaticano leggermente i reni perché poi l'eccesso di vitamina se ne va con la pipì; altre, però, possono essere pericolose: ad esempio un grande eccesso di vitamina K può portare alla cecità.

# Non ci sono pillole miracolose

In generale non esistono pillole miracolose, vale sempre la dicitura obbligatoria della pubblicità “non sostituisce una corretta alimentazione e una vita attiva”. Le pillole psicologicamente possono essere una trappola o un aiuto: sono una trappola quando una persona si illude che con esse possa dimagrire senza nessuno sforzo o quasi, perché nel migliore dei casi non ottiene risultati e abbandona l’idea di dimagrire, nel peggiore può sbagliare la scelta del prodotto o esagerare con le dosi e sentirsi male. Ma possono anche essere benefiche perché costituiscono un rito, prendere

una pillola appena alzati è un modo privo di fatica per ricordare al cervello che state cercando di dimagrire, e mettervi fin dall'inizio della giornata nella giusta mentalità.

Ovviamente usando qualunque integratore di qualunque tipo state molto attenti alla fonte, non comprate da siti sconosciuti, o da venditori privi di feedback su Amazon o EBay. Certe cose come le vitamine si possono trovare facilmente al supermercato o in farmacia, altre come i termogenici e le proteine in polvere sono più particolari e probabilmente dovrete ordinarli online, e facendolo avrete anche molta più scelta e facilità nel confrontare i vari prodotti. Al di fuori di Amazon un

sito specializzato in integratori e  
assolutamente sicuro è [NutritionCenter](#).



# NOTA CONCLUSIVA

Se hai apprezzato questo libro e ti è stato utile puoi scrivere un commento su Amazon con le tue impressioni e la tua esperienza personale.

Grazie per avermi dato fiducia comprando il libro e per averlo letto fino alla fine!