

DIMAGRIRE SENZA DIETA | 15 TRUCCHI E CONSIGLI PER PERDERE PESO



Category: [X115](#)

Tag: [Dimagrire](#)

Cosa Significa

In genere, chi cerca un modo per **dimagrire senza dieta** vuole perdere peso senza rinunce alimentari e senza l'assillo di pesare ogni singolo alimento consumato.

Una simile strategia potrebbe rivelarsi vincente.

In effetti, è stato dimostrato che le persone che seguono una dieta tendono a guadagnare più peso nel tempo; gli studi, infatti, dimostrano che "essere a dieta" è un fattore predittivo costante di aumento di peso futuro ¹.

Anziché seguire l'ennesima dieta restrittiva e ipocalorica, ambisci a diventare una persona più sana, più felice e più in forma. Concentrati sul nutrire meglio il tuo corpo invece di privarlo.

Scegliendo i cibi adatti, la perdita di peso dovrebbe essere una naturale conseguenza, senza impazzire con il calcolo delle porzioni e senza imporsi inutili (e dannose) privazioni.

Trucchi Alimentari

Masticare lentamente

Secondo una teoria, masticare bene il cibo aiuta a mangiarne meno, ad apprezzarlo meglio e a rimanere sazi e soddisfatti del pasto ^{2,3,4}.

Al contrario, mangiare velocemente può favorire un aumento di peso nel tempo.

Una revisione di 23 studi osservazionali conferma che **chi mangia più velocemente ha maggiori probabilità di aumentare di peso**, rispetto a chi mangia più lentamente ⁵.

In uno studio, le persone che erano state istruite a mangiare più lentamente hanno finito per assumere 67 calorie in meno durante un pasto. Inoltre, hanno apprezzato meglio il cibo consumato ³.

Non Mangiare davanti alla Tv

Se vuoi dimagrire senza dieta, ricorda di masticare lentamente e prestare attenzione a ciò che mangi.

Le persone che consumano cibo in un ambiente ricco di distrazioni, ad esempio guardando la TV, stando davanti al computer o giocando ai videogiochi, possono perdere la cognizione di quanto mangiano e assumere un eccesso di cibo.

Una revisione di 24 studi ha osservato che le persone distratte durante un pasto finivano per mangiare circa il 10% in più durante quel pasto e il 25% in più nei pasti successivi ⁶.

Utilizzare piatti Piccoli ed Evitare le Porzioni XL

Il consumo di cibo in un piatto piccolo fa sembrare le porzioni più grandi, ingannando il cervello e aiutando a mangiare meno.

Al contrario, il cibo servito in piatti o confezioni più grandi può far sembrare la porzione più piccola, portando ad assumere cibo in eccesso ^{7,8}.

Uno studio ha osservato che persino gli esperti di nutrizione venivano tratti in inganno, finendo col mangiare inconsapevolmente il 31% di gelato in più quando veniva servito loro in ciotole più grandi

⁷.

È stato anche dimostrato che l'uso di piatti più piccoli aiuta alcune persone a mangiare automaticamente meno calorie ⁹.

Tuttavia, l'effetto della dimensione del piatto potrebbe essere maggiore nelle persone sovrappeso ^{10,11}.

Tenere i Cibi Malsani lontani dalla Vista

Tenere i cibi malsani a portata della vista può aumentare la fame e la voglia di assumerli, portando a mangiare di più ¹².

Uno studio recente ha osservato che quando gli alimenti ipercalorici sono ben visibili in casa, è più probabile che i residenti pesino di più rispetto a chi riempie vassoi, cestini e centritavola di frutta e cibi sani ¹³.

Servire cibo malsano su piatti rossi

Una strategia insolita per mangiare meno senza dieta è quella di usare i piatti rossi.

Uno studio ha riportato che i volontari mangiavano meno salatini quando venivano esposti su piatti rossi rispetto ai piatti bianchi o blu ¹⁴.

Bere Acqua

Bere acqua può aiutare a mangiare di meno e a perdere peso, soprattutto se la si beve prima di un pasto.

L'acqua può aumentare il metabolismo del 24-30% per un periodo di 1-1,5 ore, aiutando a bruciare qualche caloria in più e a dimagrire senza bisogno di una dieta ferrea ^{15,16}.

Uno studio ha dimostrato che bere mezzo litro di acqua circa mezz'ora prima dei pasti aiuta le persone ad assumere meno calorie e a perdere il 44% di peso in più ¹⁷.

Sostituire le bevande zuccherate ricche di calorie, come la coca-cola e i succhi di frutta, con l'acqua, porterà a un effetto ancora maggiore ¹⁸.

Scegliere i Cibi Giusti per Dimagrire

Come spesso ripetiamo, per dimagrire non contano solo le calorie; ciò che conta è l'**impatto metabolico del cibo**, non solo in acuto ma anche e soprattutto nel lungo periodo.

Nel nostro articolo "[Vuoi Dimagrire? Non Contare le Calorie!](#)" abbiamo dimostrato che - a parità di calorie fornite - alimenti diversi attraversano percorsi metabolici diversi; pertanto, hanno effetti diversi sulla fame, sugli ormoni e sui centri cerebrali che controllano il peso corporeo ^{19,20}.

Per fare un esempio, in uno studio i soggetti hanno bruciato il doppio delle calorie digerendo e metabolizzando un sandwich integrale con formaggio cheddar rispetto a un panino che apportava le stesse calorie, ma era a base di cereali raffinati e formaggio fuso ¹².

In un altro studio di 10 settimane, persone in sovrappeso e obese hanno assunto il 25% delle calorie quotidiane attraverso bevande dolcificate con fruttosio, a un livello calorico che avrebbe dovuto mantenere il loro peso. Nonostante ciò, **la sensibilità all'insulina è diminuita e il grasso addominale è aumentato** ²¹.

Per scoprire come dimagrire senza dieta scegliendo i cibi migliori, leggi il nostro articolo di approfondimento: [Cosa Mangiare per Dimagrire](#) »

Trucchi Comportamentali

Lavarsi i Denti Dopo i Pasti

Lavarsi i denti o passare il filo interdentale dopo aver mangiato può aiutare a limitare il desiderio di assumere ulteriore cibo e di mangiare lontano dai pasti ²².

Questo perché molte persone non hanno voglia di mangiare dopo essersi lavate i denti. Inoltre, la sensazione appagante di freschezza e pulizia può rendere il cibo meno invitante.

Sonno adeguato

Diversi studi hanno osservato un legame tra sonno insufficiente e aumento di peso ^{23, 24}.

Una meta-analisi di 30 studi su oltre 630.000 persone ha associato una breve durata del sonno a un aumento dell'incidenza di obesità del 55% negli adulti e dell'89% nei bambini ²⁵.

Una mancanza di sonno può disturbare gli ormoni che regolano l'appetito, come la leptina e la grelina. L'alterazione di questi ormoni può aumentare la fame e il desiderio di cibo malsano, portando a un maggiore apporto calorico ^{26, 27, 28}.

Inoltre, la privazione cronica di sonno e lo stress possono aumentare il rischio di diverse malattie, tra cui il diabete di tipo 2 e l'obesità ^{29, 30, 31}.

Gestione dello stress

Lo stress è un noto contribuente all'aumento di peso.

I ricercatori spiegano che le situazioni stressanti aumentano il cortisolo e la dinorfina, che possono entrambi causare un aumento di peso ²⁶.

È noto, ad esempio, che alti livelli di cortisolo aumentano l'appetito e stimolano il deposito di grasso addominale ^{32, 33}.

Altri ricercatori ritengono che lo stress aumenti la resistenza alla dopamina, che può indurre le persone a mangiare di più e a richiedere più cibo ipercalorico per ricevere un'adeguata gratificazione.

Di conseguenza, qualsiasi attività che aiuta a rilassarsi (ad es. tecniche di rilassamento, meditazione, yoga, esercizio fisico, hobby o semplicemente divertimento) può avere un effetto benefico sul controllo della glicemia e del peso corporeo ^{34, 35, 36}.

Sebbene il motivo non sia completamente compreso, lo yoga può essere uno strumento utile per dimagrire senza dieta ^{37, 38, 39}.

Attività Fisica

Aumentare le calorie bruciate con l'attività fisica permette di dimagrire senza troppe rinunce alimentari.

Praticare esercizio fisico di tipo aerobico (corsa, trekking, ciclismo, sci di fondo, nuoto di durata ecc.) è un ottimo modo per bruciare calorie extra e migliorare la salute fisica e mentale ^{40, 41}.

Indicativamente, un soggetto che pesa 70 kg brucia circa 250 Kcal ogni 30 minuti di jogging (corsa molto leggera); se invece corre a ritmo più sostenuto consuma circa 350 Kcal in 30 minuti ⁴².

Le attività fisiche contro resistenza (allenamento con i pesi, con piccoli attrezzi, esercizi callistenici ecc.) sono ugualmente importanti. Cimentarsi in queste attività brucia meno calorie rispetto all'esercizio aerobico, ma possiede importanti vantaggi ⁴³.

Ad esempio, l'allenamento con i pesi è importante nella costruzione muscolare, che consente di bruciare più calorie a riposo ⁴⁴. Questo permette di prevenire il calo del metabolismo, che è un effetto collaterale comune della perdita di peso ^{45, 46}.

Sana Esposizione Solare

Il beneficio più noto della luce solare è la sua capacità di indurre la sintesi di vitamina D nella pelle. In effetti, la maggior parte dei casi di carenza di vitamina D è dovuta alla mancanza di esposizione solare all'aperto ⁴⁷.

I soggetti obesi sono spesso carenti di questa vitamina e anche se non è stato stabilito un nesso causale, si sospetta che tale carenza possa contribuire all'obesità ⁴⁸.

In uno studio su topi alimentati con una dieta ricca di grassi, i raggi UV hanno ridotto l'obesità indipendentemente dal loro stato di vitamina D ⁴⁹.

In uno studio su 54 persone, l'esposizione alla luce intensa, in particolare al mattino, è stata associata a un BMI inferiore indipendentemente dalla durata e dai tempi del sonno.

Durante un altro studio, l'esposizione ad almeno 45 minuti di luce mattutina (tra le 6 e le 9 del

mattino) per 3 settimane nelle donne obese ha provocato una riduzione del grasso corporeo e dell'appetito ⁵⁰.

Saune

Studi limitati suggeriscono che le saune possono aumentare la perdita di peso nelle persone in sovrappeso ⁵¹.

Non si tratta soltanto di una riduzione temporanea dell'acqua corporea indotta dalla sudorazione, ma anche di un aumento metabolico e di uno stimolo circolatorio ⁵².

Tuttavia, non sono sempre sicure, specialmente nelle persone con problemi cardiaci, quindi assicurati di consultare prima il tuo medico.

[Sauna | Allunga la Vita? Benefici Dimostrati dalla Scienza](#)

Esposizioni ad Ambienti Freddi

Cosa non si è disposti a fare per dimagrire senza dieta!

Studi sull'uomo indicano che l'esposizione a basse temperature può aumentare significativamente il consumo di calorie, a seconda della quantità di grasso bruno attiva nel corpo ^{53, 54, 55, 56, 57, 58}.

In uno studio clinico su 50 uomini sani, i soggetti esposti a un ambiente fresco durante la notte per un mese hanno avuto un aumento del 42% del grasso bruno, con un corrispondente aumento del 10% del metabolismo ⁵⁹.

Il freddo stimola anche la cascata degli ormoni tiroidei, che sono ormoni che causano la perdita di peso.

Uno studio del 2018 ha scoperto che la crioterapia a lungo termine attiva un processo nel corpo chiamato termogenesi indotta dal freddo. Ciò ha portato a una perdita complessiva della massa corporea, in particolare intorno alla vita, del 3 per cento in media ⁶⁰.

Esempi di Diete Dimagranti senza Pesare i Cibi

Alcune diete non prevedono ricette o regole ferree da seguire.

In pratica, permettono di mangiare liberamente senza pesare le porzioni, semplicemente rispettando alcune regole di base nella scelta dei vari cibi.

Dieta Dimagrante	Cosa Mangiare (porzioni libere)	Cosa Evitare
Dieta Paleo	Carne, pollame, pesce, uova, verdure, frutta, tuberi, noci, semi, erbe, spezie, grassi e oli sani.	Cereali, la maggior parte dei latticini, legumi, alimenti trasformati, zucchero, bevande analcoliche, dolcificanti artificiali, oli vegetali, margarina e grassi trans.
Digiuno Intermittente	Prevede l'alternanza di periodi di alimentazione e digiuno. Ad esempio, si effettua un giorno di digiuno o semidigiuno alla settimana, oppure ci si alimenta solo durante una finestra limitata di 8 ore al giorno.	
Dieta del guerriero	Piccole quantità di frutta e verdura cruda durante il giorno, oltre a molti liquidi non calorici. Pasto abbondante la sera, libero per composizione e quantità (sono comunque incoraggiate scelte alimentari non trasformate, sane e biologiche).	
Dieta Mediterranea tradizionale	Elevato apporto di frutta, verdura, cereali integrali, noci e legumi. Olio extravergine d'oliva usato come condimento principale. Moderato apporto di pesce, uova, legumi e latticini. Eventualmente 1/2 bicchieri di vino rosso al giorno.	Limitare carne rossa, dolci, zuccheri aggiunti, sale aggiunto, cereali raffinati e in generale tutti i cibi altamente trasformati.
Dieta chetogenica	Carni bianche e carni rosse, compresi tagli semigrassi e grassi; Salumi e insaccati; Prodotti della pesca, compresi molluschi, cefalopodi, crostacei e pesci grassi; Latte, compreso latte intero; Formaggi, compresi quelli stagionati; Uova; Frutta secca e semi oleosi; Olio extravergine di oliva; Cioccolato fondente 99% (secondo indicazioni); Caffè, tè, tisane non zuccherate; Verdure a basso contenuto di carboidrati	Patate, mais, carote e ortaggi ad alto contenuto di carboidrati; Legumi secchi e legumi freschi; Riso, pasta, cereali anche integrali, pseudocereali e derivati; Prodotti da forno; Zuccheri di varia natura, compreso il miele; Frutta fresca e frutta disidratata; Bevande zuccherine; Bevande alcoliche