

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## I fattori che rallentano la perdita di peso



A volte perdere peso diventa una vera e propria fatica. Non dipende solo da ciò che si mangia, dalle calorie e dalle quantità che si mettono nel piatto. Esistono fattori che più di altri possono influire sulla perdita dei chili in eccesso e rendere il dimagrimento più difficile. L'errore più frequente «è considerare la dieta come qualcosa da seguire per un periodo limitato e viverla come un sacrificio e una privazione. Il vero obiettivo di ogni dieta non dovrebbe essere esclusivamente la perdita di peso, ma un cambiamento degli stili di vita, fattori che influiscono non solo sul proprio peso, ma sullo stato generale di salute» spiega **Daniele Basta**, biologo nutrizionista. Ecco alcuni comportamenti sbagliati che possono rallentare la perdita dei chili in più, impedendoti di dimagrire.

**Fai pasti troppo mini** Tagliare calorie e quantità in modo drastico non fa dimagrire, anzi al contrario provoca un effetto "carestia": costringe il corpo a consumare di meno e di conseguenza ad accumulare chili in più. Rallenta infatti il metabolismo, il meccanismo che consente di trasformare ciò che mangi in energia. Ma c'è di più, avverte l'esperto: «mangiare quantità troppo ridotte può causare gravi danni a lungo andare alla salute tra cui deficit nutrizionali, perdita di massa muscolare, aumento dei livelli di cortisolo, rischio di infertilità, soprattutto nelle donne».

**Dormi poco** «Dormire poco, come dimostrano diversi studi scientifici, fa aumentare il rischio di sovrappeso, obesità, diabete di tipo 2 e cardiopatie. Uno scarso riposo causa uno squilibrio ormonale, un maggior senso di stanchezza e spinge a mangiare di più soprattutto durante le ore notturne» dice l'esperto.

**Bevi poca acqua** «L'acqua - spiega il nutrizionista - rappresenta un elemento essenziale per la vita e costituisce circa il 60% dell'organismo umano. Berne poca può provocare disidratazione che, come dimostrano diverse evidenze scientifiche, può esser associata, a lungo andare, non solo ad un maggiore rischio di ritenzione idrica, ma anche a costipazione, riduzione della funzione immunitaria, cardiopatie, nefropatie, disturbi broncopolmonari e ad un maggiore rischio di infezioni a livello del tratto urinario».

**Hai orari troppo disordinati** «Fare pasti regolari durante l'arco della giornata è importante nel mantenimento dell'equilibrio ormonale alla base dell'orologio biologico dell'organismo. Purtroppo saltare pasti o effettuarli in orari differenti in maniera disordinata, può avere effetti negativi sul proprio peso corporeo. In uno studio del 2013 pubblicato su **International Journal of Obesity**, condotto su donne in sovrappeso, i ricercatori hanno evidenziato come addirittura un ritardo dell'ora del pranzo, rispetto agli orari abitudinari, fosse correlato a maggiori difficoltà nel perdere peso», dice l'esperto.

**Sei stressata** «Diversi studi hanno messo in evidenza come lo stress possa contribuire a danneggiare il sistema immunitario e nello stesso tempo a favorire l'accumulo di grassi nell'organismo. In presenza di stress aumenta la produzione dell'ormone del cortisolo e inesorabilmente quella di insulina, creando una situazione metabolica nella quale l'aumento di peso potrebbe soltanto rivelarsi la punta di un iceberg».

Per ridurre l'impatto dannoso dello stress sulla linea è importante non farsi mancare a tavola «cibi ricchi di acidi grassi polinsaturi omega-3 come pesce, frutta secca, verdure, in particolare broccoli, rucola, cavoli e altre crucifere, frutta e cereali integrali, che aiutano a riequilibrare l'equilibrio ormonale e a proteggere la salute» conclude il nutrizionista **Daniele Basta**.

L'articolo [I fattori che rallentano la perdita di peso](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).