

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Ritenzione dei liquidi: quanto cambia il nostro peso

NON È PER FORZA UN PROBLEMA Il peso derivante dall'acqua è dovuto a una quantità extra di liquido presente tra le cellule. L'effetto collaterale più evidente è il gonfiore. Ce ne accorgiamo subito: non riusciamo più a togliere gli anelli dalle dita o le gambe diventano dei tronchi con le caviglie che si vedono a malapena. Ma come spiega a [Reader's Digest](#) la nutrizionista Mitzi Dulan, autrice di «The Pinterest Diet: How to Pin your Way Thin», non bisogna allarmarsi immediatamente perché la ritenzione di liquidi fa parte della normale fluttuazione del nostro peso corporeo e non c'è dieta lampo che funzioni. Sudando, ad esempio, non si risolve nulla perché si diventa solo più disidratati.

IL SODIO È UN NEMICO Se dopo aver mangiato sushi vi sentite come se aveste messo su due chili, la colpa è della salsa di soia, ricca di sale. Il corpo, infatti, trattiene i liquidi per diluire gli alti livelli di sodio. Ecco perché il giorno dopo pesate di più.



Foto Getty

I CARBOIDRATI Qualche biscotto o un piatto di pasta non annullano gli sforzi fatti per perdere peso, ma l'assunzione di carboidrati raffinati può far trattenere liquidi in eccesso.

FARE SPORT FA PESARE DI PIÙ IN MODO TEMPORANEO Dopo l'allenamento, i muscoli possono essere temporaneamente infiammati e quel gonfiore è costituito da acqua in eccesso. Ecco perché dopo un workout intenso non bisognerebbe mai pesarsi, perché i chili in più che si vedono sulla bilancia sono fasulli e durano al massimo per 48 ore.

IDRATARSI AIUTA Bere aiuta a eliminare l'acqua. Uno studio dell'Università del Michigan, uno dei tanti che esistono sull'argomento, mostra che bere una quantità adeguata di acqua è fondamentale per aiutare il corpo a bruciare più calorie e a eliminare il sodio in eccesso. Il dottor Nicola Sorrentino, esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino, docente di Igiene Nutrizionale all'Università di Pavia, consiglia di bere due bicchieri d'acqua prima di ogni pasto, così da aumentare il tasso metabolico del 30%. **Quanto bere al giorno?** Sommate il vostro peso e la vostra altezza, poi dividete la somma per 100, il risultato indicherà quanta acqua bere.

NON ANDATE IN CARENZA DI POTASSIO Quando i livelli di [potassio](#) sono alterati, il corpo tende a ritenere più liquidi. Ecco

perché è importante fornire al corpo la giusta quantità di potassio che aiuta anche a tenere sotto controllo la pressione sanguigna. Si a cibi come banane, patate dolci e verdure a foglia verde che forniscono dosi generose di vitamine e minerali.



Foto Getty

IL CORPO SA COME ELIMINARE I LIQUIDI IN ECCESSO Attenzione ai piano detox per detossinare il corpo in maniera super fast. L'azione detox dovrebbe valere sempre attraverso una alimentazione sana con cibi freschi, integrali e tè verde non zuccherato. Sono da evitare i diuretici naturali, come il succo di mirtillo, che però sono zuccherati.

IL MASSAGGIO Il massaggio aiuta a ridurre il peso dell'acqua agendo sul sistema linfatico, che è il sistema di drenaggio naturale del corpo. Il massaggio libera anche dallo stress, fonte a sua volte di tossine per il corpo.

ELIMINA L'ACQUA DORMENDO Molte ricerche mostrano la correlazione tra mancanza di sonno e aumento di peso corporeo. In particolare, secondo uno [studio](#) della University of Chicago Medicine, se non si dorme abbastanza, le cellule perdono del 30% la loro capacità di risposta insulinica, aumentando lo stoccaggio dei lipidi. Dormire, quindi, incide sul metabolismo.

GLI ORMONI FANNO LA DIFFERENZA Gli [ormoni](#) sono tra el cause responsabili della ritenzione idrica, influenzando sulla regolazione del sodio nell'organismo. «C'è un rapporto incrociato molto stretto tra i diversi ormoni –**ha spiegato la dottoressa Melina Jampolis a Reader's Digest** – i livelli più alti di progesterone influenzano altri livelli ormonali, come gli ormoni dei reni e degli antidiuretici».

L'articolo [Ritenzione dei liquidi: quanto cambia il nostro peso](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).