

Le diete senza carboidrati non funzionano, i chili persi si recuperano in fretta

Autore: francesca

Data: 16 Luglio 2010



Il grande errore che fanno tutte le persone è credere che per **dimagrire** si debbano eliminare i **carboidrati**, mettere al bando pasta, pane e patate e mangiare prodotti dietetici, questo fa dimagrire inizialmente ma appena ci si stanca (e succede presto!) si recuperano in fretta i chili persi faticosamente.

Le [diete che eliminano i carboidrati](#) dalla vostra **alimentazione** sono dannose, innanzitutto perché viene a mancare un componente importante per il nostro equilibrio e poi perché in questo modo si dimagrisce perdendo **muscolo** e non **grassi**, e per dimagrire correttamente e definitivamente si devono eliminare le “scorte” di grasso, non i muscoli.

Un team di ricercatori americani ha effettuato uno studio su un gruppo di 45 donne tra i 18 e i 65; queste volontarie sono state divise in tre gruppi e ad ognuno è stato dato uno **schema alimentare** diverso. Dopo 10 settimane chi aveva eliminato i carboidrati era dimagrita un po' di più ma a distanza di qualche mese i chili persi sono stati ripresi molto più facilmente.

Gabriele Riccardi, presidente della Società Italiana di Diabetologia, ha dichiarato: “È ormai arcinoto che ridurre i carboidrati è il mezzo migliore per dimagrire nel breve termine, ovvero nel giro di sei mesi, anche a prescindere dalla presenza della resistenza all'**insulina**: un **regime alimentare standard** prevede il 60 per cento delle [calorie](#) dai carboidrati, per cui ridurli è mirare al bersaglio grosso, difficile non calare di peso. Il problema è che poi i chili persi tornano, al massimo nel giro di due anni: succede perché una dieta con pochi carboidrati viene sentita come “innaturale”, è troppo lontana dalla nostra alimentazione standard. Così è più probabile abbandonarla”.

Gabriele Riccardi ci svela qualche consiglio per [perdere peso](#) in modo efficace: “Qualche tempo fa uno studio ha dimostrato che il mezzo migliore per dimagrire nel lungo termine è sostituire i carboidrati raffinati con quelli integrali, aumentando il consumo di frutta e verdura. La perdita di peso è meno clamorosa, ma si mantiene costante anche dopo due anni. Ed è proprio quello che serve per ottenere un risultato reale: non bisogna rincorrere l'effetto eclatante ma effimero, bensì lavorare pian piano modificando l'alimentazione poco per volta e in maniera compatibile con le nostre abitudini, per ottenere una perdita di peso buona e soprattutto duratura”.

Quindi per perdere peso è consigliabile innanzitutto rivolgersi ad un professionista che sappia darvi lo [schema alimentare più adatto alle vostre esigenze](#) e poi ci vogliono pazienza, costanza e **forza di volontà**, con queste piccole regole si possono **perdere tutti i chili** che volete senza perdere di vista la **salute** che è sempre la cosa più importante.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/le-diete-senza-carboidrati-non-funzionano-i-chili-persi-si-recuperano-in-fretta/>

Generato il 25/04/2025