

Come accelerare il metabolismo con la dieta

Autore: francesca

Data: 13 Gennaio 2014

Il metabolismo, termine usato e a volte abusato nel nostro linguaggio quotidiano, è l'insieme dei **processi energetici** che avvengono nel nostro organismo. Le modalità, la velocità e la frequenza con cui incameriamo e bruciamo energie si chiama, appunto, metabolismo.

Proprio per questo motivo, associare la parola metabolismo alla sola **alimentazione** è scorretto e fuorviante, tanto più che a volte l'alimentazione è solo una delle variabili minori implicate nel processo metabolico.

Quello che, invece, è vero è che un **metabolismo lento** può essere causa generale di sovrappeso quando si mangia in modo sproporzionato rispetto alle proprie esigenze caloriche quotidiane.

Quando ci riferiamo al processo di accelerazione del metabolismo parliamo, perciò, di dare una "svegliata" all'intero processo metabolico tramite sia il **cibo**, sia il **movimento**.

Dieta per aumentare il metabolismo

In una buona dieta di accelerazione del metabolismo ci sono le seguenti accortezze:

Il movimento come la camminata, la [corsetta](#) o lo yoga appena svegli è un toccasana di benessere. La **sequenza giusta** per riattivare il metabolismo è la seguente: bicchiere di acqua tiepida, 20-30 minuti di movimento soft, doccia, colazione. **Che colazione?** A base di Thè verde e fette biscottate (o cereali integrali) è la migliore. Ottimi i fiocchi di avena, il miele, lo yogurt e la frutta. Questo passaggio mattutino dovrebbe essere una sorta di corollario per aumentare il metabolismo lento. Va bene farlo anche 4 giorni su 7, fermo restando che la colazione deve essere sempre consumata.

Lo **spuntino** è importante: alle 11,30 un succo di frutta (pompelmo, [agrumi](#) o ananas sono i migliori) è ideale.

A **pranzo** è preferibile mangiare i carboidrati. Poco condimento è la migliore soluzione, insieme a tanta verdura sia cotta sia cruda.

Secondo spuntino: Quando si fa una dieta per accelerare il metabolismo, prevenire (la fame vorace) è meglio che curare(la). In questo caso, uno yogurt, 5-6 mandorle o noci, un po' di frutta o un pezzetto di cioccolato fondente rappresentano lo spuntino perfetto.

La cena: Tra gli alleati del metabolismo ci sono alcuni alimenti come il citato thè verde, ma anche le fibre che svegliano naturalmente il metabolismo perchè richiedono tempo per essere smaltite e digerite. Lo sforzo che fa l'apparato digerente per "sminuzzare" le fibre mantiene allenato il metabolismo a bruciare calorie. Ciò è l'opposto di ciò che accade nella scomposizione degli

zuccheri che sono gli alimenti più facili da digerire e assimilare.

Verdure, **avena, lenticchie, mele, orzo perlato, carciofi, lamponi, fave**, pane integrale e piselli sono decisamente i cibi che più aiutano il metabolismo a riattivarsi e restare attivo. Inoltre, le fibre permettono un senso di sazietà e aiutano nella regolarità intestinale, causa anche di [gonfiori addominali](#).

Buona regola di una dieta che punti a smaltire chili in modo equilibrato è anche quello di dare all'organismo **alimenti dissociati**: o solo proteine, o solo carboidrati. A cena mangiare del pesce o della carne con la verdura è il pasto ideale.

Ovviamente, bere sufficiente acqua e fare sport di sia aerobico, sia anaerobico (dopo i 40 anni) è decisamente consigliato.

Ultimo ma non meno importante consiglio è avere pazienza. Il metabolismo per essere riattivato ha bisogno di impegno costante. CONSULTARE un medico per studiare una **dieta fatta su misura** è, infine, decisamente consigliabile soprattutto dai 35 anni in poi, nei casi di disfunzioni tiroidee e dopo la gravidanza.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/come-accelerare-il-metabolismo-con-la-dieta/>

Generato il 29/04/2025