

Dieta dimagrante dissociata: tra le più amate per perdere peso in breve tempo

Autore: francesca

Data: 23 Maggio 2011



Inventata dal Dott. William Howard Hay nel lontano 1911, la **dieta dissociata** nasce un po' per caso a seguito di un problema di salute ai reni, che il dottore decise di curare con l'alimentazione, ed effettivamente dopo qualche mese ebbe notevoli miglioramenti, così sviluppò la sua dieta, basata su un principio in base al quale gli accumuli di cibo non bilanciati sono difficili da eliminare, e possono di conseguenza non soltanto causare un aumento del peso corporeo, ma anche gravi problemi di salute.

La dieta dissociata si basa fundamentalmente su **cinque regole**:

1. Non mangiare carboidrati con proteine e frutti acidi nello stesso pasto
2. Come in ogni dieta che abbia come obiettivo la perdita di peso, consumare molta frutta e verdura
3. Mangiare proteine, amido e grassi in quantità limitate

4. Mangiare grano integrale evitando alimenti raffinati e processati, come cibi a base di farina bianca, margarina e zucchero
5. Far passare quattro ore almeno tra pasti di tipo differente

Una dieta di questo tipo prevede **quattro pasti** giornalieri, quindi colazione, pranzo, merenda e cena. In relazione alle proprie esigenze, è possibile trasferire la merenda anche a metà giornata, tra la colazione e il pranzo. E' bandito lo zucchero, si consiglia quindi di usare il dolcificante. E' obbligatorio eliminare gli alcolici, ed è necessario bere almeno **due litri d'acqua al giorno**. Niente bibite frizzanti, né caramelle o gomme da masticare.

Ancora oggi, nonostante la [dieta dissociata](#) sia particolarmente gettonata da quanti desiderano perdere peso in tempi brevi, non si ha ancora la certezza che il principio su cui si basa, sia effettivamente fondato. Quindi meglio optare per una [dieta equilibrata](#), lasciando perdere quelle poco personalizzate che si trovano spesso sulle riviste, e rivolgendosi ad un **nutrizionista**, che elaborerà una dieta in relazione alle vostre caratteristiche ed esigenze personali.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-dimagrante-dissociata-tra-le-piu-amate-per-perdere-peso-in-breve-tempo/>

Generato il 18/04/2026