



Quando si decide di perdere peso, l'errore più comune è di basarsi esclusivamente sul peso riportato dalla bilancia. Il peso corporeo è dato dall'insieme degli organi e dei tessuti di cui il nostro organismo è composto, ed è influenzato da diversi fattori: età, sesso, costituzione e composizione corporea. Per cui il peso riferito dalla bilancia, di per sé, ha uno scarso valore diagnostico, dato che non differenzia se la perdita di peso è dovuta al tessuto adiposo o alla massa muscolare.

Per ottenere questo dato bisogna valutare, ad esempio attraverso la plicometria, la composizione corporea in termini di massa grassa, ovvero la parte del corpo occupata dal tessuto adiposo, e di massa magra, ovvero la componente corporea che comprende l'acqua, le ossa, i muscoli, i tessuti connettivi, le riserve di glicogeno e i minerali.

Per dimagrire in modo corretto, bisogna perdere massa grassa, mantenendo o incrementando la massa magra. Il metodo più efficace per ottenere questo risultato, mantenendo i risultati nel tempo, è la combinazione di attività fisica con una dieta lievemente ipocalorica. Considerando che la massa grassa, in termini di peso, è più leggera della massa magra, non sempre la perdita di grasso corrisponde alla diminuzione del peso sulla bilancia, ma corrisponde sempre alla diminuzione delle circonferenze corporee (circonferenza della vita, dei fianchi).

Importante è evitare diete eccessivamente restrittive, con eliminazione di interi gruppi alimentari, ad esempio le diete che prevedono l'eliminazione dei carboidrati. I carboidrati sono la principale fonte di energia utilizzata dal nostro organismo, in carenza di questi il corpo li costruirà a partire dalla massa muscolare.

In diete di questo tipo, i chili persi sono molti (ed anche in tempi brevi), ma quello che si perde sicuramente sono l'acqua corporea e la massa muscolare, e non la massa grassa, con il risultato di mettere peso rapidamente così come si è perso. Ciò ci fa capire come sia importante iniziare a pensare in termini di grasso perso e non di chili persi, così da ottenere un dimagrimento sano e duraturo nel tempo.