



Cosa mangiare per non ingrassare? Ecco 5 alimenti per rimanere in forma

Non è sufficiente eliminare i cibi meno salutari per non prendere peso ma si devono inserire nella dieta quelli giusti

Cosa mangiare per non ingrassare? Oltre ad eliminare gli alimenti poco sani che tutti conosciamo, come strutturare la nostra dieta? Se questi interrogativi sono sempre frequenti, è l'estate la stagione in cui diventano quasi ossessivi. Dopo un inverno di rilassatezza, tutti vorremmo riconquistare un fisico snello per non sfigurare con i vestiti più leggeri oppure quando saremo al mare.

5 alimenti per non ingrassare

Abbiamo individuato almeno 5 cibi da mangiare per avere un fisico snello e in salute.

Frutta e verdura: controllano il senso di sazietà

I vegetali dovrebbero essere la componente essenziale di una dieta salutare. Sono poveri in calorie e ricchi in fibra, vitamine e minerali. Inoltre, con la loro grande varietà di colori decorano i piatti e ce ne sono per tutti i gusti (more, mirtilli, [fragole](#), carote, spinaci, broccoli, peperoni ecc.).

Aiutano a controllare il senso di sazietà, facilitano la digestione e sono ricchi in antiossidanti. Per il controllo del peso **si consiglia di consumarne una porzione a pasto** pari a metà piatto da portata.

Fonti proteiche magre: danno sazietà prolungata

Con questo termine si indicano **pollame** (senza pelle), **pesce**, latticini magri, legumi e derivati (es. [tofu](#)). I prodotti alimentari a ricca fonte proteica ma a basso contenuto di grassi **aiutano a mantenere a lungo il senso di sazietà** dopo i pasti e riducono il cosiddetto snacking. Sono fondamentali per chi ha uno stile di vita attivo e ha bisogno di maggior supporto per preservare la massa muscolare. Durante il pasto, un quarto del piatto dovrebbe comprendere una fonte proteica magra.



Alcuni esempi di alimenti con proteine magre.

Cereali integrali: basso indice glicemico

Non solo quelli da colazione, ma tutti i **prodotti a base di farine integrali** dovrebbero essere consumati su base giornaliera a sostituzione delle farine raffinate. Alcuni prodotti facilmente reperibili sono il **riso integrale**, il **pane da farina integrale** e l'**avena integrale**. Si differenziano dai prodotti raffinati grazie all'alto contenuto di fibra vegetale, vitamine e minerali e presentano un indice glicemico più basso. Quest'ultimo aspetto è molto importante nel mantenimento del peso, perché agisce da stabilizzatore del livello di zuccheri nel sangue, ciò ritarda l'insorgenza della fame e aiuta a sentirsi più energici.

Grassi buoni: favoriscono l'assorbimento dei nutrienti

Contrariamente alle credenze popolari, non tutti i grassi nuocciono alla salute. I cibi come l'**avocado**, l'olio di oliva extravergine, i **semi oleosi** e la frutta secca a guscio sono ricchi in acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi. Questi grassi sono utili per l'assorbimento dei nutrienti e la salute del sistema nervoso. Bisogna ricordare che sono ad **alto contenuto calorico e devono essere consumati con moderazione** ma su base giornaliera. Fino a due cucchiaini di olio di oliva a pasto forniscono gli elementi necessari per nutrirsi e mantenere un peso salutare.



I grassi buoni sono utili per l'assorbimento dei nutrienti e la salute del sistema nervoso.

Idratazione: l'acqua è un nutriente essenziale

Può non essere un cibo, ma l'acqua è a tutti gli effetti un **nutriente essenziale non calorico**, fondamentale per mantenere tutte le funzioni corporee. L'acqua ci mantiene idratati, promuove la termoregolazione, aumenta il livello di energia percepita e migliora la prestazione fisica, riduce la fame e aumenta il senso di sazietà. Un corpo idratato correttamente è meno gonfio, meno infiammato e meno incline alla ritenzione idrica. Durante il giorno si dovrebbero **bere almeno 8 bicchieri di acqua**, di cui non più di 2 durante il pasto se si hanno problemi digestivi.



Si dovrebbero bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno.

In sintesi, se vi state ancora chiedendo cosa mangiare per non ingrassare, possiamo affermare con certezza che **la gestione del peso parte dalla tavola**. Vanno compiute scelte alimentari nutrienti, è necessario controllare le porzioni e adottare uno stile di vita attivo che è fondamentale per preservare l'agilità e la massa muscolare.

Per chi è alle prime armi e non riesce ad identificare i punti deboli del proprio stile di vita potrebbe essere utile recarsi da un professionista che sappia redigere un piano alimentare personalizzato.

Data di creazione

24/05/2023

Autore

marialetizia-latella