



Dimagrire con una dieta lampo è possibile, ma attenzione alle controindicazioni

Perdere peso in pochi giorni è il sogno di tutti ma quali sono le diete lampo più efficaci? Ecco una breve guida delle alternative possibili, con i pro e i contro di ogni tipologia

Il raggiungimento e il mantenimento di una buona forma fisica è una delle maggiori preoccupazioni dell'epoca moderna ma, molto spesso, l'ossessione del dimagrimento degenera in patologie anche gravi.

Perdere peso è un obiettivo da raggiungere con un lavoro serio e ben articolato tra alimentazione adeguata e attività fisica anche se può capitare che ci sia l'esigenza o il desiderio di **dimagrire con diete brevi** che permettano di calare di peso in pochi giorni. In tali casi è necessario conoscere le opportunità e i rischi offerti dalle diete lampo.

Dieta lampo per dimagrire: le possibili alternative

Prima di scegliere una dieta lampo è **essenziale comprendere i pro e i contro di questa soluzione**. In questo articolo, quindi, esamineremo le **diete brevi più popolari**, fornendo informazioni dettagliate su come agiscono, quando è opportuno seguirle e quali sono i pregi e i difetti di ciascuna.

Dieta Low-carb

Questo approccio prevede la **riduzione dei carboidrati e l'aumento delle proteine e dei grassi**. Sebbene sia efficace per una rapida perdita di peso iniziale, la dieta Low-carb presenta alcune controindicazioni come la **deplezione della massa muscolare** e l'effetto yo-yo quando si ritorna a un regime alimentare normale. Rientrano in questa tipologia, la **dieta Atkins** e la [dieta Chetogenica](#).



La Dieta Low-carb prevede la riduzione dei carboidrati e l'aumento delle proteine e dei grassi.

Digiuno intermittente

L'alternanza controllata tra momenti di digiuno e periodi di alimentazione, caratterizza la dieta del [Digiuno intermittente](#), utile per regolare il metabolismo ma non raccomandato per la perdita di peso a lungo termine. Il **digiuno intermittente** come il 16/8 può essere **suggerito a persone con disordini metabolici**, ma va seguito con attenzione e deve protrarsi per oltre 3 mesi.

Whole30: come dimagrire in 30 giorni

La **Whole30** è una dieta che **limita severamente la varietà degli alimenti consumati per 30 giorni**. Sebbene possa aiutare a rompere cattive abitudini alimentari, può portare a carenze nutrizionali e non è pensata specificamente per la perdita di peso.

Perdere peso in 3 giorni con la Military Diet

Perdere peso in 3 giorni è l'obiettivo della **Military Diet**, una dieta estremamente ipocalorica tra le più rapide per dimagrire in poco tempo. Ma attenzione: seguire un'alimentazione tanto restrittiva senza supervisione medica è sconsigliato.

Sostituti dei pasti

I sostitutivi del pasto sono integratori alimentari disponibili in commercio che, avendo un basso contenuto calorico, sono utili per la perdita di peso. Va detto, però, che non aiutano a sviluppare sane abitudini alimentari e possono causare un aumento di peso una volta terminato il loro utilizzo.



Come agiscono le diete lampo: pro e contro

Le diete brevi spesso si basano sul deficit calorico per garantire una rapida perdita di peso. Va precisato che da un lato riducono il gonfiore e la ritenzione idrica ma dall'altro **possono anche intaccare la massa muscolare** e diminuire il metabolismo basale. Inoltre, i risultati ottenuti potrebbero non essere duraturi, portando all'effetto yo-yo.

Quando scegliere una dieta lampo

Le diete brevi che promettono una perdita di peso estremamente veloce sono generalmente sconsigliate poiché determinano una significativa perdita di massa muscolare e liquidi, piuttosto che di grasso.

È consigliabile seguire una dieta breve sotto il controllo di un medico o di un professionista della nutrizione, specialmente per approcci più studiati e utilizzati nel mondo medico come le diete low-

carb e il digiuno intermittente.

Seguendo queste linee guida, sarai in grado di fare scelte informate riguardo alle diete brevi e ottenere risultati più sani e duraturi per il tuo benessere generale.

Bibliografia

Ashtary-Larky D, Bagheri R, Abbasnezhad A, Tinsley GM, Alipour M, Wong A. Effects of gradual weight loss v. rapid weight loss on body composition and RMR: a systematic review and meta-analysis. Br J Nutr. 2020;124(11):1121-1132.

Data di creazione

25/07/2023

Autore

marialetizia-latella