

# Dieta per dimagrire: 3 motivi per cui ingrassiamo e come evitarli

---

 [www.vailo.it/dieta-per-dimagrire/](http://www.vailo.it/dieta-per-dimagrire/)

## CALCOLO DIETA PERSONALIZZATA

Inserisci i tuoi dati e clicca il pulsante Invia. Il nostro sistema calcolerà il tuo fabbisogno giornaliero. Al termine di questa operazione potrai scaricare il nostro ebook gratuito che ti spiegherà come creare la tua dieta personalizzata. **BONUS:** Menu del lunedì del METODO VAILO.

Disclaimer Medico: tieni presente che usare questo calcolatore non sostituisce la consulenza specializzata. Prima di ogni modifica al proprio piano alimentare è necessario rivolgersi ad un dottore di fiducia.

Immagina di avere di fronte a te un motore del tutto speciale.

Immagina che per funzionare questo motore ha bisogno di energia.

Ora, l'energia che viene fornita al motore, in parte viene consumata, in parte no.

Secondo te, che fine fa l'energia in eccesso?

Tutto dipende dal tipo di motore....

Ora immagina che quel motore speciale sia il tuo corpo, e l'energia fornita sia il cibo che mangi.

Che fine fa il cibo in eccesso che il corpo non riesce a utilizzare?

In questo caso la risposta è semplice: [si trasforma in grasso!](#)

Quelli che seguono sono i motivi per cui una **dieta per dimagrire** può essere efficace oppure no.

### 1) Diete per dimagrire: il ruolo di ciò che mangiamo

Ripartendo dalla metafora appena utilizzata, l'ammontare di energia che immettiamo nel nostro corpo deve essere bilanciato dall'energia che consumiamo, altrimenti si corre il rischio di andare in debito di energia (se si consuma più di quello che si assume) [oppure di ingrassare](#) (se si consuma meno di quello che si assume).

Dunque, per ognuno di noi, non importa quale sia il proprio bagaglio genetico, diminuendo il cibo che mangiamo o aumentando l'energia consumata ([attraverso l'attività fisica](#)), riusciremo a far abbassare il livello di grasso che "conserviamo" nel nostro corpo.

Mangiare di meno e aumentando l'attività fisica causa una perdita di grasso.

Le nostre abitudini in fatto di alimentazione sembrano tuttavia disegnate per farci assumere più calorie possibili.

I cibi a maggiore contenuto calorico sembrano essere quelli più attraenti e appetitosi forse a causa del fatto che l'uomo, nel corso della sua storia, si è trovato soprattutto in situazioni di sopravvivenza.

Ma ora, fortunatamente, non è più così...

### 2) Dieta per dimagrire: il ruolo dell'attività che facciamo

L'attività fisica è rilevante.

Una mancanza di essa può essere la causa dell'obesità e, considerando che le nostre [abitudini sono sempre più sedentarie](#), le cose non sono destinate a migliorare.

Tuttavia, ci sono delle strategie che ognuno di noi può adottare per ribaltare la situazione.

C'è sempre più gente, anche in età avanzata, che decide di darsi una mossa, in senso letterale.

Un aumento di attività fisica, proporzionalmente alle proprie condizioni fisiche e di età, rappresenta un cambio di direzione per coloro che non solo vogliono perdere peso, ma anche sentirsi meglio e più in forma.

### 3) Dieta per dimagrire: cattive abitudini

Un altro fattore che incide sull'eccesso di peso è quello delle cattive abitudini alimentari che assimiliamo quando cresciamo.

Tra le peggiori di queste abitudini ricordiamo [mangiare di notte](#), fare degli spuntini con le merendine piene di zuccheri, [saltare la colazione](#), mangiare a causa di uno stato emotivo particolare, mangiare troppo spesso, non dormire abbastanza e altri ancora.

Fortunatamente, ora conosciamo gli esatti step da fare per risolvere ognuno di questi 3 fattori che non ci consentono di controllare il nostro peso, e nel corso di questi ebook, ti verranno spiegati esattamente cosa devi fare per ribaltare la situazione.

## Quale è il modo corretto per dimagrire?

Dieta per dimagrire: quale è il modo corretto per dimagrire

Oggi viviamo in una società che per perdere peso ci propone soluzioni veloci ed immediate. Perché è questo quello che vogliamo sentirci dire....

Quando vogliamo qualcosa, lo vogliamo subito, ora.

Siamo costantemente bombardati da [pubblicità ingannevoli](#) che ci dicono che possiamo perdere chili in pochi giorni e diventar più magri già dopo 7 giorni. E la cosa peggiore è che questo modo di pensare è stato comunemente accettato.

Dunque, perdere peso in poco tempo è possibile e anche sano, non è vero?

**No, non è vero!**

Non è vero perché quando si perde peso velocemente si va spesso ad intaccare la massa magra (i muscoli) piuttosto che la massa grassa e soprattutto perché si vanno ad innescare una serie di abitudini alimentari difficili se non impossibili da mantenere nel lungo periodo.

### Dimagrimento veloce, veloce fallimento

Con i dimagrimenti veloci, il nostro metabolismo rallenta e anche se assumiamo sempre meno calorie non si riesce a perdere peso. Questo può portare a stati di ansia che ci spinge ad assumere ancor meno calorie per cercare di perdere peso con il conseguente ulteriore rallentamento del metabolismo.

Si dà il via, in questo modo, ad un circolo vizioso molto pericoloso. Infatti, così facendo, il rischio più grave che si corre quando si cerca di perdere peso velocemente è che i nutrienti di cui abbiamo bisogno per le normali attività

fisiologiche non vengono assunti a sufficienza.

In questa situazione ci troviamo nel bel mezzo di un conflitto dove da una parte ci sono il nostro cervello e il nostro corpo ci spingono a mangiare, dall'altra c'è la nostra voglia di perdere peso. Il risultato di questo conflitto è scontato, prima o poi ti sentirai sopraffatto e comincerai a mangiare come o peggio di prima.

Si chiama [effetto Yo-Yo](#).

Perderai peso (soprattutto massa magra) per un po' e poi tornerai a riprendere tutto il peso perduto.

**Dimagrire velocemente** è sbagliato!

Perdere peso in modo lento e costante (non più di un kg a settimana), non solo significa fare un favore al proprio corpo, ma significa anche che sarai in grado di mantenere il peso desiderato per sempre.

**Ecco perché perdere peso lentamente funziona**

Perdere peso lentamente significa cambiare il proprio stile di vita.

Abbandonare le cattive abitudini alimentari a favore di nuove e più sane abitudini significa che ad un certo punto continuerai a perdere peso (o a mantenerlo) senza neanche accorgertene.

Perdere peso lentamente non è solo più salutare ma rappresenta un investimento su se stessi. Non solo perderai peso ma lavorerai sul costruire delle abitudini facili da mantenere nel tempo. E parliamo di abitudini che permetteranno di mantenere il peso desiderato.

In più ti sentirai meglio, avrai più energia perché non sentirai i morsi della fame e non sarai sempre concentrato sul cibo e su cosa mangiare.

Così facendo creerai una sana relazione con il cibo che è la chiave per un successo duraturo.

Mantenere un atteggiamento positivo

Chi è passato da questo percorso ha compreso che alla fine non si tratta più di una **dieta per perdere peso** ma di un cambiamento di stile di vita.

Molte persone pensano che sia sufficiente avere un'alimentazione e un'attività fisica coerenti tra di loro per perdere peso con poco sforzo.

Ma questo da solo non basta.

La quadratura del cerchio si ottiene solo con un atteggiamento positivo.

Infatti esso svolge un ruolo fondamentale nel determinare le azioni e le decisioni che prendiamo giorno dopo giorno.

**Se vuoi dimagrire in fretta**, allora sappi che potrai ottenere dei risultati sul breve periodo.

Se vuoi ottenere il tuo peso forma per sempre devi lavorare in tre direzioni: alimentazione, attività fisica e abitudini che sono proprio i punti spiegati nei minimi termini dal Metodo Vailo.

Mangiare bene, fare attività fisica e adottare abitudine sane sono l'unico modo per ottenere risultati che durano.

**Se vuoi dimagrire, devi mangiare**

Chi è che vi ha messo in testa che per dimagrire c'è bisogno di non mangiare?

Sapete bene che nel momento in cui il nostro corpo inizia a entrare nella cosiddetta "fase di risparmio", il metabolismo rallenta?

Questa modalità è una naturale risposta del nostro corpo che, nel momento in cui non siamo più alimentati correttamente, va in modalità risparmio.

Stato nel quale vengono preservate le nostre riserve di grasso rendendo quindi difficile il dimagrimento.

In questo capitolo si cerca di chiarire una volta per tutte questo aspetto. Infatti, nel momento in cui si decide di mangiare poco, si commette un gravissimo errore legato alla poca conoscenza di come funziona il nostro organismo.

### **No alla modalità fame**

Immaginate di trovarvi in alta montagna, con un principio di assideramento e una sola barretta di cioccolato.

Questa è la modalità fame, quella in cui il nostro corpo riesce per un tot di tempo a farsi bastare la barretta mantenendo attivi tutti i muscoli e gli organi principali.

Questo è quello che accade nella nostra quotidianità se al nostro corpo non diamo calorie e cibo a sufficienza.

Il corpo entra in modalità emergenza e mantiene le proprie risorse di cibo come in letargo, abbassando completamente gli standard vitali e il metabolismo e iniziando a mangiare..... se stesso.

Avviene un processo naturale che si chiama cannibalizzazione dei muscoli che indica una deviazione del metabolismo che, non trovando grassi o zuccheri da bruciare, inizia a bruciare il glicogeno muscolare che è parte integrante del muscolo stesso.

In sostanza ci si consuma.

Questo non ci permetterà affatto di dimagrire ma anzi, nel momento in cui inizieremo a mangiare qualcosa in più, subito riprenderemo peso.

Cosa serve allora?

### **Cibo sano, abitudini giuste e atteggiamento positivo**

Non si è mai detto che non si debba mangiare per dimagrire ma ci vuole un buon piano di dieta, con cibi sani e vari, su cui appoggiarsi e su cui creare delle abitudini alimentari giuste.

Non c'è bisogno di essere dei maghi per capire che tra un trancio di pizza ai quattro formaggi e un petto di pollo arrosto con l'insalata mista sia meglio il secondo.

Ma il gioco sarà quello di poter anche mangiare una volta la pizza senza modificare il proprio equilibrio di abitudini e positività.

Pensa sempre a quali siano i tuoi obiettivi, obiettivi giusti e fattibili.

Pensa a fare attività sportiva moderata, anche prendere le scale e non l'ascensore è una buona abitudine.

Scegli sempre del cibo che pensi ti possa far bene, che sia nutriente, che sia fresco e sano e coltivato a pochi minuti da casa tua.

Ma non ti abbattere nel momento in cui dovessi cedere.

L'atteggiamento positivo, fondamentale, non è solo nei riguardi della vita in generale ma anche nel saper accettare bene i momenti di debolezza per poi ripartire con slancio.

## **Conclusioni**

Non è vero che non mangiare faccia bene, è molto meglio dividere la giornata in 5 pasti equilibrati.

Non mangiare significa entrare in modalità fame che è la situazione peggiore per chi desidera dimagrire.

Scegli sempre con il sorriso cosa mangiare e regalati delle abitudini positive come la camminata quotidiana e un frutto al pomeriggio invece del pacchetto di patatine unte e bisunte o dello snack confezionato.

## **L'ormone della dieta: la leptina**

Nel percorso di dimagrimento ci si può trovare ad avere a che fare con gli ormoni. In questo capitolo si parla di un ormone in particolare: la leptina.

Ma dove si trova la leptina?

In tanti specifici alimenti che compongono il programma alimentare e la dieta creata per te nel Metodo Vailo.

Ma andiamo con ordine.

### **Cos'è la leptina?**

La leptina è un ormone, una citochina per la precisione, che è secreto dalle cellule adipose.

E questa è già una gran scoperta se si pensa che molti hanno sempre immaginato che il grasso stesse lì, inerme, solo a romperci le scatole.

La leptina è fondamentale per ciò che ha anche fare con le riserve energetiche del corpo e con il metabolismo.

Infatti, con la grelina che è un altro ormone fondamentale, gioca un ruolo importante nel regolare l'appetito e il senso di sazietà.

I due ormoni sono complementari perché completamente differenti.

La leptina regola il peso corporeo, la grelina controlla lo stimolo della fame.

Un aumento della grelina e una diminuzione della leptina portano degli scompensi pazzeschi.

I due ormoni, per non creare situazioni spiacevoli, come un aumento di peso repentino, devono essere in equilibrio.

La leptina regola le funzioni primarie nel nostro organismo.

Se c'è una diminuzione della leptina il nostro corpo andrà in carenza energetica e quindi rallenterà il metabolismo per non bruciare le riserve di energia rimaste, avrà voglia di mangiare maggiormente per riprendere, appunto, energia con conseguente aumento di peso.

Nel caso opposto, con aumento della leptina, ci sarà invece un'accelerazione del metabolismo e quindi un dimagrimento palese dovuto al fatto che tutto l'organismo gioca sul fattore velocità e sazietà per un tempo maggiore.

### **Gli alimenti in cui è presente la leptina**

Qui stiamo parlando di un ormone che regola l'appetito, non per forza di una dieta basata sulle calorie, di certo non possiamo permetterci di mangiare sempre e comunque delle porzioni esagerate di cibo ma possiamo regolarci abituandoci a mangiare alimenti che già di per sé siano dimagranti perché stimolati dalla leptina.

Quindi andiamo calmi con le porzioni, soprattutto fuori casa, e mangiamo tutto ciò che stimoli questo ormone prezioso.

In primis parliamo di aumentare le dosi di carboidrati complessi come:

- pane e pasta di grano integrale
- quinoa
- riso integrale
- fiocchi d'avena
- lenticchie
- fagioli
- verdure a foglia verde come broccoli, cavoli e spinaci.

Questi alimenti non sono fondamentali per la perdita di peso ma sono perfetti per aumentare il senso di sazietà e per rallentare la digestione al punto da non sentire la sensazione di fame.

Dobbiamo anche aumentare il livello di omega-3, presente soprattutto nel pesce, perché aumenta la produzione di leptina.

Vediamo quali sono questi alimenti:

- salmone
- caviale rosso e nero
- sgombro
- aringa
- coregono
- acciughe
- sardine

Ottimi anche frutta con una forte base di fibre come

- lamponi
- pere (buccia)
- mele (buccia)
- banana

## **Conclusioni**

In questo capitolo non si è parlato specificamente della dieta ma fare un approfondimento su un ormone fondamentale per star bene con il nostro corpo. Se la leptina è stimolata il nostro metabolismo accelera e noi perdiamo peso. Cerchiamo di essere sempre informati su ciò che mangiamo, allora!

## **Metabolismo: come bruciare calorie nel modo corretto**

Vuoi accelerare il tuo metabolismo?

Sei già nel posto giusto, il Metodo Vailo consiste in un programma alimentare che nasce come risposta alla richiesta di accelerare il nostro sistema metabolico.

Ma vediamo insieme qualche altro trucchetto o consiglio per bruciare le calorie correttamente.

### Come accelerare il metabolismo

- **Fai esercizio fisico.** Se malauguratamente hai ereditato da tua mamma un metabolismo lento fare palestra tutti i giorni, anche moderata, porta il tuo metabolismo ad accelerarsi. E questa attività costante, questa abitudine sana farà in modo che possa concederti un bel dolce di domenica senza dannarti.
- **Aumenta l'intensità durante gli esercizi.** Accelerate improvvisi, anche di 30 secondi, durante una routine fisica, danno un piccolo shock positivo al metabolismo che inizia a respirare di più accelerandosi. La prossima volta provate in piscina o in palestra o correndo e non ve ne pentirete.
- **Mangia omega-3.** Gli omega-3, i grassi buoni, si trovano nelle noci, nell'olio di oliva e soprattutto nel pesce. Aumenta il consumo di omega-3 nella tua dieta perché non solo accelerano il metabolismo ma regolano la leptina, che è l'ormone che regola, appunto, il nostro senso di fame. Gli omega-3 aiutano anche a combattere la resistenza alla leptina, prima causa di obesità.
- **Cerca di farti i muscoli!** Non è solo un modo di dire per essere duri nella vita ma è anche una cosa che aiuta tantissimo a bruciare le calorie. Fare pesi qualche volta aiuta a bruciare i grassi in maniera corretta, quindi sì, fatti i muscoli!
- **Bevi tè verde.** La catechina, contenuta nel tè, è comprovato non sono sia diuretica ma riesca anche ad accelerare il metabolismo, quindi inizia a prendere l'abitudine di bere tè verde come una tisana ogni giorno.
- **Non tagliare troppe calorie.** Ne abbiamo già parlato, non serve a nulla mangiare pochissimo. Il corpo va in modalità riserva fame e rallenta un sacco il metabolismo per conservare energie. In casi estremi si arriva alla cannibalizzazione di muscoli per cui il corpo inizia a mangiare se stesso.
- **Godetevi il momento dopo-sforzo.** Dopo un allenamento molto intenso il corpo, anche se a riposo, continua a bruciare calorie in più come effetto dello sforzo di prima. Quindi approfittatene!
- **Mangia cereali a colazione.** Una bella colazione abbondante fa in modo che il corpo si svegli con energia e con un bel metabolismo attivo! I cereali integrali, ricchi di fibre, sono perfetti.
- **Frutta come spuntino.** Non mangiare schifezze industriali, mangi una bella mela o un altro frutto come spuntino a metà mattina o pomeriggio. Questo aiuta a bruciare meglio perché aumenta il sistema metabolico ma in maniera sana.
- **Stop ai cibi industriali.** Stop alla ciambelle, alle patatine in busta, alle merendine. Pensa che fa male. E basta.
- **Cerca prodotti bio.** Cerca di comprare prodotti a chilometro zero e che siano senza pesticidi. Il nostro corpo è stato inquinato già per troppo tempo, ora cerchiamo solo il meglio.
- **Mangia proteine.** Cerca di mangiare almeno una proteina magra al giorno, non fa ingrassare appunto, sazia molto più di un altro tipo di alimento e accelera alla grande il sistema.

Cosa ci vuole per farvi voler bene più di una dieta e di accorgimenti facili e divertenti?

### Un grande alleato per la dieta: l'acqua

Parecchi studi hanno confermato che bere acqua può aiutare nel perdere peso.

Perché tutto questo interesse?

Perché l'acqua riesce a purificare, ad idratarci e a saziarci allo stesso tempo.

Alcune ricerche fatte su donne in sovrappeso hanno riscontrato una maggiore perdita di peso in quelle che hanno bevuto almeno un litro di acqua al giorno.

Ma vediamo punto per punto.

### **I benefici dell'acqua**

Bere acqua fredda (senza esagerare!) aiuta di più a dimagrire, perché l'acqua fredda fa sì che il corpo utilizzi calorie in più per riscaldare l'acqua fino alla temperatura corporea.

Ovviamente bere acqua e continuare a mangiare schifezze da fast food non è che porti a risultati impressionanti, i risultati impressionanti si ottengono nel momento in cui si eliminano le bibite gassate, le bevande zuccherate e i succhi di frutta e si fa un po' di attività fisica con la dieta.

Iniziamo a bere tutti i giorni solo acqua e pensiamo anche di fare un po' di esercizio fisico e a mangiare bene (partiamo sempre dal presupposto che dobbiamo costruire delle abitudini sane per stare meglio con noi stessi).

Alcuni studi hanno dimostrato che bere acqua prima dei pasti diminuisce l'appetito.

Questo è soprattutto vero nelle persone di mezza età e negli anziani ed è un grande alleato.

Quando hai fame, anche nel pomeriggio, può anche essere che sia soltanto un momento di disidratazione.

Proviamo con il bere un bel bicchiere d'acqua, poi se continuiamo ad avere fame mangiamo un frutto e staremo a posto per un po'.

Le fibre della frutta con l'acqua ingerita prima creeranno un bel momento appagante che ci toglierà l'appetito.

E' particolarmente importante incoraggiare i bambini a bere acqua, in quanto può contribuire ad impedire loro di diventare sovrappeso o obesi.

Ma anche in questo caso bisogna fare i conti con ciò che faccia bene, quindi le buone abitudini, l'esercizio fisico, il buon cibo ma con moderazione.

Chiaro è che il fabbisogno ideale di acqua dovrebbe essere all'incirca di 8 bicchieri d'acqua al giorno.

Bere troppa acqua potrebbe fare davvero male, dunque, non esagerare.

Comunque, come in tutte le cose, ci sono persone che potrebbero avere bisogno di maggiore acqua e persone che ne hanno bisogno di meno, quindi pensate sempre a ciò che sia giusto per voi, non alla regola generale.

### **Conclusioni**

L'acqua può essere molto utile per la perdita di peso.

E' al 100% senza calorie, aiuta a bruciare più calorie soprattutto se fresca e può anche eliminare un bel po' l'appetito se consumato prima dei pasti.

I benefici sono ancora maggiori quando si sostituiscono le bevande zuccherate con acqua.

Tuttavia, tenete presente, come detto prima, che non può cambiarvi la vita, e il girovita, da sola.

L'acqua è solo uno, un piccolo pezzo del puzzle.



## 6 nutrienti indispensabili: le loro funzioni

Un nutriente essenziale è un nutriente che l'organismo non è in grado di sintetizzare da solo e quindi deve essere fornito in quantità ideale dalla dieta stessa.

Questi nutrienti sono necessari per il corpo e servono per farlo funzionare correttamente.

Le sei sostanze nutritive essenziali includono carboidrati, proteine, grassi, vitamine, minerali e acqua.

Vediamo nello specifico ognuno dei sei.

### Carboidrati

I carboidrati sono la principale fonte di energia per il cervello.

Senza carboidrati, il corpo non potrebbe funzionare correttamente.

I carboidrati si trovano ovviamente nei cereali ma anche nella frutta, nelle verdure ricche di amido e negli zuccheri.

Fate in modo, per sentirvi meglio e per cercare di ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e di diabete di mangiare sempre cereali integrali.

### Proteine

La proteina è il componente strutturale principale delle cellule e serve sia per la costruzione che per la riparazione dei tessuti del corpo.

La proteina è suddivisa in aminoacidi che sono gli elementi funzionali.

9 dei 20 aminoacidi finora scoperti, conosciuti come aminoacidi essenziali, devono essere forniti da ciò che mangiamo perché non sono sintetizzati dal corpo.

Dal 10 al 35% del computo quotidiano delle calorie dovrebbe provenire dalla proteine a basso contenuto di grassi, come carne, latticini, fagioli e uova.

### Grassi

Il grasso è una fonte di energia che, quando consumato in maniera sana, aumenta l'assorbimento delle vitamine liposolubili, tra cui le vitamine A, D, E e K.

Il nostro apporto giornaliero di calorie dovrebbe provenire dai grassi tra il 20 e il 35%.

Basta scegliere i grassi sani come gli omega-3 di cui sono ricchi alimenti come pesce, noci e oli a base vegetale.

Gli Omega-3 aiutano con lo sviluppo e la crescita.

Mi raccomando di limitare l'assunzione di grassi saturi come carni ad alto contenuto di grassi e latticini con grassi naturali.

Altre scelte intelligenti includono noci, semi e avocado.

### Vitamine

La vitamina C è necessaria per la sintesi del collagene, che fornisce la struttura di vasi sanguigni, ossa e legamenti.

Ricche fonti di vitamine sono gli agrumi, fragole e peperoni.

Il folato, che si trova in questi alimenti, aiuta a prevenire i difetti di nascita.

Le donne incinte o le donne che hanno pianificato una gravidanza dovrebbero prendere degli integratori di acido folico.

La vitamina D è, invece, fondamentale per le ossa.

## **Minerali**

Il sodio aiuta a mantenere il volume di fluido a buon livello all'esterno delle cellule e aiuta le cellule a funzionare normalmente.

Ricordatevi di mantenere il livello di sodio sotto ai 2.400 milligrammi al giorno per non avere problemi ai reni e alla pressione.

Il potassio, invece, mantiene il volume di fluido all'interno e all'esterno delle cellule e previene l'eccessivo aumento della pressione arteriosa che potrebbe venire dalla maggiore assunzione di sodio.

Ricche fonti di minerali includono le banane, patate e pomodori.

Il calcio aiuta a mantenere e a sviluppare ossa e denti forti.

## **Acqua**

L'acqua aiuta a mantenere l'omeostasi nel corpo e trasporta le sostanze nutrienti alle cellule.

L'acqua aiuta anche a ripulire il corpo da tutte le scorie.

Bisognerebbe bere dai 2 ai 3 litri di acqua al giorno.

## **Conclusioni**

Ecco perché serve saper mangiare e bere bene. Perché così possiamo riparare il nostro corpo anche solo grazie a ciò con cui ci alimentiamo.

## **Colazione, ecco perché è il pasto più importante del giorno**

Ma voi ci pensate mai alla colazione?

Cioè, vi sedete a mangiare qualcosa di buono o correte subito in ufficio con mezza merendina in bocca e il caffè da bere in piedi?

Durante una mattinata intensa, è facile che voi decidiate di fare una colazione frettolosa o di non farla proprio!

Ma mangiare bene a colazione può davvero fare la differenza nella vostra giornata!

Se non si ha tempo di mangiare prima di uscire di casa vi darò un po' di idee per una colazione che può essere consumata per strada o appena arrivati al lavoro.

### **Vantaggi della colazione**

La colazione offre molti vantaggi per la nostra salute e per il nostro benessere.

Offre il carburante per il nostro corpo e il nostro cervello dopo il digiuno notturno.

Senza colazione è come se volessimo avviare per forza la nostra macchina pur non avendo benzina!

La colazione dovrebbe essere fatta entro due ore da quando ci siamo svegliati e dovrebbe essere abbondante, dovrebbe contenere calorie per circa un terzo del fabbisogno giornaliero.

Gli alimenti della prima colazione dovrebbero poi anche essere fonti di sostanze nutritive importanti come calcio, ferro, vitamine e proteine e fibre.

Il corpo ha bisogno di questi nutrienti essenziali; quindi pensate alla colazione come un mix:

- cereali integrali
- latte parzialmente scremato vaccino o vegetale
- yogurt (anche da mangiare per strada o in ufficio)
- un frutto (anche da mangiare per strada o in ufficio)
- un uovo (se si vuole fare la colazione salata)

La colazione può aiutare parecchio nella dieta perché mangiare bene la mattina può aiutare a non mangiare tanto nella giornata e non fare snack pericolosamente grassi a causa di una sensazione di fame improvvisa.

### **La colazione aiuta la funzione cognitiva**

La colazione ripristina anche i livelli di glucosio, un carboidrato essenziale che è necessario per far funzionare il cervello.

La prima colazione può migliorare i livelli di memoria e concentrazione e può migliorare l'umore e abbassare i livelli di stress.

In alcuni studi fatti tra i bambini, la prima colazione può migliorare anche il loro apporto scolastico, mantenendoli attivi e meno distratti.

### **La colazione aiuta il fabbisogno energetico**

Il fabbisogno energetico delle persone cambia in base all'età e al sesso.

Ma soprattutto cambia in base al livello di attività e della fase della vita in cui si trovano.

I bambini dovrebbero fare una colazione di circa 500 calorie, gli uomini anche qualcosa in più mentre le donne si devono assestare sulle 350 calorie.

### **Conclusioni**

La colazione è un'ottima occasione per mangiare insieme come una famiglia, quando possibile.

Stabilire buone abitudini per la colazione durante l'infanzia e l'adolescenza farà sì che si viva una vita più sana con meno rischio di diabete e malattie cardiache.

Pensate sempre a inculcare nella vostra testa e nella testa dei vostri figli dei rituali del bene, che insegnino loro le buone abitudini e a mangiare bene conoscendo il cibo e il valore del cibo che ogni giorno scegliamo di mangiare.