



La prova costume comincia ora

Iniziamo l'anno senza bisturi. È vero che non si ingrassa tra Natale e Capodanno ma tra Capodanno e Natale. Però è anche vero che le feste spesso danno il colpo di grazia. L'inizio dell'anno è una buona occasione per mettere in pratica i buoni propositi. Prendiamo in considerazione questi dati: un chilo di grasso rappresenta circa 9mila calorie. Quindi per ingrassare di un chilo dovremo introdurre nell'organismo novemila calorie in più di quelle che consumiamo e per dimagrire di un chilo dovremo consumare novemila calorie in più di quelle che introduciamo. Questo ci fa capire che ingrassare e dimagri-

re sono processi lenti.

Gli sbalzi di peso verificatisi in pochi giorni sono dovuti alla variazione dei liquidi e del contenuto intestinale, non del grasso. Saranno quindi i piccoli eccessi alimentari continuativi a fare ingrassare e non certo le occasionali abbuffate. Parimenti sarà una corretta alimentazione leggermente ipocalorica continuativa e non il digiuno di una settimana a farci dimagrire (la mia dieta preferita è la dieta zona: non è popolare perché non avete bisogno del dietologo, vi comprate il libro e ve la fate). Sì, perché dimagrire correttamente vuol dire perdere grasso, non perdere peso: se vi tagliano una gamba pesate meno, ma non siete dimagriti. Quindi, cosa dovete fare per mettere in atto i buoni propositi alimentari per il nuovo anno? Per prima cosa comprate una bilancia che pesi massa grassa e massa magra; è più importante veder calare la percentuale di grasso che il peso: se cala il peso, ma non diminuisce la percentuale di grasso state perdendo massa magra,

cioè muscolo e questo è male. Poi considerate la dieta non come un breve periodo, dopo il quale ricomincia la festa, ma come un diverso e corretto modo di alimentarsi al quale si può fare settimanalmente uno strappo. All'inizio la dieta sarà un po' più rigida, finché avremo raggiunto i nostri obiettivi, poi diventerà un po' più elastica, ma dovrà essere parte del nostro modo di vivere. È adesso che ci si prepara alla prova costume, non a giugno. Tenete conto che una dieta corretta vi farà perdere non più di due chili di grasso al mese: sono ben 18mila calorie di deficit, cioè avrete consumato 600 calorie al giorno in più di quante ne avete introdotte con l'alimentazione... non è poco e non è facile. Cosa può aiutarci? Ma certo, oltre a ridurre l'apporto calorico, aumentare il consumo! E come? Aumentando il metabolismo con l'allenamento muscolare.