

La Dieta di Mantenimento

La dieta di mantenimento è quel regime alimentare che spesso segue una dieta dimagrante, con il fine di stabilizzare il peso raggiunto. Essa dovrebbe riabituarci l'organismo a una alimentazione "normale", simile a quella precedente la dieta dimagrante.

Per capire quanto sia assurdo il concetto di dieta di mantenimento intesa in questo senso consideriamo cosa succede prima, durante e dopo una dieta dimagrante.

Dopo un periodo di restrizione dietetica si assiste sempre a una certa progressiva ma limitata ripresa del peso perduto, che non ha possibili spiegazioni e che presenta una estrema variabilità. Quando una persona in sovrappeso decide di perdere peso affronta il problema con una dieta e con un programma che con il tempo ottiene una modificazione del comportamento e una certa educazione alimentare, un cambiamento delle abitudini di attività fisica e di alimentazione.

Questo programma deve essere **mantenuto anche dopo il raggiungimento del peso ottimale**, perché avrebbe ben poca efficacia se venisse applicato soltanto durante il periodo di trattamento dimagrante. I principi che aiutano a perdere peso devono essere inseriti permanentemente nella propria vita quotidiana, se si vuole mantenere il peso forma.

Per una **dieta di mantenimento** è consigliabile impostare un regime alimentare equilibrato sotto diversi punti di vista. Quello nutrizionale che prevede un'equilibrata percentuale fra tutti i nutrienti e quello psicologico. Un equilibrio emotivo consente di dosare i nutrienti più graditi che spesso coincidono con quelli "spazzatura" (aperitivi, salatini, dolci, gelati, salumi ecc.). L'equilibrio ha l'obiettivo di limitare questi momenti piacevoli in modo da non totalizzare un eccesso di calorie ingerite.

L'**esercizio fisico** è un elemento utile sia per trattamento dietetico che per il mantenimento del peso corporeo raggiunto. Associato alla dieta può aumentare la perdita di peso, ma rispetto alla restrizione dietetica determina un calo lento. La diminuzione del peso che si ha attraverso l'esercizio fisico è legata ad una maggiore perdita di massa grassa e ad un risparmio della massa magra.

Altro beneficio dell'esercizio fisico è l'aumento del dispendio energetico a riposo, perciò contribuisce sia alla **perdita di peso** che al suo mantenimento. Generalmente gli uomini ottengono risultati migliori rispetto alle donne, probabilmente per la maggior propensione nel praticare attività sportive, ma certamente anche per la diversa distribuzione del tessuto adiposo.

Nome: *Dieta di Mantenimento*

Obiettivo: *mantenere il peso forma*

Alimenti consigliati: *alimenti ricchi di nutrimento + esercizio fisico*

Alimenti sconsigliati: *alimenti ipercalorici*

Il servizio [diete](http://www.tisanebenessere.com) è offerto da www.tisanebenessere.com. La scheda ha valenza informativa, prima di intraprendere una dieta ti consigliamo di consultare un medico o un dietista.