



► Stress da dieta

Spesso le persone che decidono di perdere peso si arrendono rapidamente affermando che è troppo stressante. Alla domanda *perché?* rispondono che perdere peso richiede molta fatica ed è ingrato perché gli effetti sono visibili solo a lungo termine e non immediatamente. Tuttavia, il sovrappeso non si è verificato da un giorno all'altro e il grasso si è accumulato per un periodo, quindi ci vuole del tempo che perché si sciogla.

Il problema si può verificare se una persona che ha deciso di perdere peso non trova il modo adeguato di affrontare lo stress, perché lo stress continuo può rendere difficile la perdita di peso. Ricerche recenti mostrano che lo stress nel periodo di perdita di peso può rallentare il metabolismo, stimolare la raccolta di grasso addominale nonché stimolare la voglia di dolci e di alimenti grassi.

- ①. Quando una persona è sotto stress, mangia più spesso dolci e spuntini perché ciò la rilassa, compromettendo in questo modo la perdita di peso.
- ②. Quando una persona è stressata, il corpo secerne l'ormone dello stress, il cortisolo, che anche nelle donne magre incrementa lo sviluppo di grasso addominale.
- ③. Il cortisolo, l'ormone dello stress, rallenta il metabolismo in modo che quando una persona è sotto stress e assume una quantità di cibo come di consueto, le calorie non vengono bruciate al ritmo abituale.

Sono molto importanti le aspettative di perdita di peso delle persone. Ad es. Posso togliere tanti chili quanti ne voglio. Si tratta di un'aspettativa non realistica perché il nostro corpo ha un limite fisiologico specifico fino al quale possiamo scendere di peso. O ad es. *Con l'aiuto di un buon programma di perdita di peso, il mio corpo può apparire esattamente come voglio io.* È anche questa un'aspettativa non realistica perché il nostro corpo ha già una forma genetica prestabilita della conformazione dei nostri fianchi; è già definito se avremo un corpo a forma di pera oppure di mela, alcune misure fisiologiche non possono venir cambiate. Spesso le persone che stanno dimagrendo pensano che il calo di peso avvenga nello stesso modo ogni settimana, ma ciò non è possibile perché il metabolismo non è costante, ma varia alla velocità con cui brucia le calorie. Un siffatto parere può causare grande stress perché la persona non è in grado di gestire gli alti e i bassi del calo di peso che sono normali e naturali.

Lo stress può essere alleviato se le persone hanno aspettative realistiche a riguardo della perdita di peso; devono aver fiducia in se stesse e credere che i risultati non mancheranno, che con l'aiuto delle tecniche di rilassamento quali la preghiera o la meditazione ci si rilassa e usufruire dei benefici dell'attività fisica che riducono lo stress e migliorano l'umore.

È importante rendersi conto che ogni persona è unica e ogni organismo funziona a modo suo, quindi non possiamo compararci con gli altri sulla velocità con cui eliminiamo i chili di troppo!

► **BISOGNA SEGUIRE UNO STILE DI VITA SALUTARE PER NOI STESSI E PER I NOSTRI CARI, IL MANTENIMENTO DI UN SANO PESO CORPOREO È SOLO UNA DELLE ABITUDINI DI QUESTO STILE DI VITA, NON L'UNICA!**



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

