



► L'effetto yo-yo e le diete

L'effetto yo-yo è un termine usato per indicare la perdita e il riacquisto ciclico di peso corporeo. Quanto più la dieta è restrittiva e la perdita di peso veloce tanto più è pronunciato l'effetto yo-yo. Per questo motivo il primo passo verso una linea snella duratura prevede di seguire dei programmi di perdita di peso di qualità e non delle diete alla moda.

La perdita di peso richiede fatica, disciplina oltre a un cambiamento di abitudini alimentari, e sono poche le persone consapevoli che ciò sia necessario anche per mantenere a lungo termine il peso corporeo raggiunto.

Per la maggior parte delle persone, la perdita di peso viene vista come un breve periodo di "penitenza", nel quale raggiungeranno il peso desiderato, dopo di che continueranno a mangiare normalmente, e il peso rimarrà lo stesso. Ma una volta ripristinate le vecchie abitudini, i chili persi ritornano e addirittura tendono ad essere superiori ai chili che si avevano quando si è deciso di mettersi a dieta. L'unico modo per avere un peso corporeo stabile e normale è quello di cambiare comportamento e di accettare le regole di una dieta sana, assumere sufficienti quantità di acqua e svolgere una regolare attività fisica.

Esistono delle diete talmente rigide basate sull'assunzione di un solo alimento come ad es. la dieta delle mele o la dieta delle banane. Tali diete sono destinate a fallire perché non si può vivere solo di un alimento specifico, esserne soddisfatti e non voler assumere dell'altro cibo. Naturalmente, in tali situazioni, pensiamo continuamente al cibo e ricorrere a cibi proibiti è sicuro e inevitabile.

La dieta yo-yo o il continuo ripetere i procedimenti di dieta con conseguente ritorno allo stato iniziale, oppure

umentando ulteriormente il proprio peso, è spiacevole e si dovrebbe evitare. Ciò significa che una dieta a basso contenuto calorico va seguita molto attentamente con lo scopo di mantenere durevolmente il nuovo peso corporeo raggiunto. Costanti fluttuazioni del peso corporeo rappresentano uno stress per il nostro organismo e possono causare un tale esaurimento corporeo da risultare fatale.

Raccomandazioni che possono aiutarvi ad evitare il riacquisto ciclico di chili:

- ①. Perdete peso gradualmente: il modo migliore per dimagrire è perdere peso gradualmente e costantemente con una dinamica da 0,5 a 1 kg a settimana. Ciò aiuta non solo a mantenere il peso ottenuto ma è anche più sano per il vostro organismo. Le diete più salutari sono quelle che implicano piccoli ma significativi cambiamenti a lungo termine nei vostri comportamenti salutari, insegnandovi uno stile di vita sano da seguire per tutta la vita. Un regolare esercizio fisico è parte integrante di una sana perdita di peso.
- ②. Pensate positivo: se vi state condannando, vi sentite depressi o siete di cattivo umore a causa del vostro sovrappeso, è necessario cambiare il vostro modo di pensare. Focalizzate i vostri pensieri sulle cose che potete fare ovvero come riuscirete a farle, sulle ragioni per cui dovrete farle e concentratevi sulla strada che vi porterà al successo.
- ③. Trovate sostegno nel vostro viaggio di perdita di peso. Una persona o delle persone di fiducia che a voi ci tengono veramente e che conoscono i vostri obiettivi, le vostre debolezze e le vostre forze. Avete bisogno di

comprensione, conforto e sostegno in quanto ciò contribuirà a mantenere i cambiamenti raggiunti. Se rendete noto a tutti che state facendo una dieta, è possibile che veniate giudicati negativamente in caso si verifichi l'effetto yo-yo e ciò può scoraggiarvi in ulteriori tentativi di perdita di peso.

► LA PERDITA DI PESO RICHIEDE SACRIFICI A LUNGO TERMINE E PAZIENZA, MA L'OBIETTIVO RAGGIUNTO HA UN VALORE INESTIMABILE!



Autori: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia
Roberta Katačić, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

