

Peso corporeo instabile: è un rischio?

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Molte volte, ingenuamente, per perdere peso corporeo ci affidiamo a diete eccessivamente ipocaloriche, che in un primo momento determinano una drastica diminuzione del peso corporeo, portando a sentirsi euforici ed orgogliosi.

Ovviamente, una dieta così restrittiva non può essere mantenuta a lungo e, quando si ritorna al normale regime alimentare si riacquista il peso. Tale condizione è definita Sindrome del peso fluttuante o “Sindrome dello Yo-Yo”.

Diversi studi hanno dimostrato che questo porta ad un aumento del rischio di malattia, collegato ad un aumento di peso, obesità e inattività fisica.

L'unica garanzia è [l'attività fisica](#) per non recuperare il peso corporeo dopo un calo ponderale.

Il recupero del peso corporeo si è visto, inoltre, essere associato a un maggior rischio cardiovascolare, meccanismi infiammatori, nonché un aumento di adiposità.

Perché si determina un maggior rischio?

Perché a seguito di ogni ciclo di perdita e di recupero di peso si ha un aumento di [grasso](#) rispetto all'inizio del ciclo.

Facciamo un **esempio** pratico, per capire la dinamica di tale sindrome.

Un soggetto che pesa **90 Kg**, a seguito di una dieta, raggiunge gli **80 Kg**: da questo calo ponderale di **10 Kg** di peso corporeo, il soggetto perde **-5 Kg di massa magra** e **-5 Kg di massa grassa**.

A seguito poi del **recupero ponderale**, quindi passando da un peso di **80 Kg**, a nuovamente **90 Kg**: il soggetto recupera **10 Kg** di peso corporeo, di cui *2 Kg sono di massa magra* e *8 Kg sono di massa grassa*.

Il risultato finale di questa fluttuazione del peso, sarà che il soggetto ha perso **-3 Kg di massa magra** e aggiunto **+3 Kg di massa grassa**.

Questo aumento di massa grassa può incidere notevolmente sulla salute.

Uno studio condotto dalla *University of Pennsylvania* pubblicato sulla rivista *Neuroscience* conclude che tale sindrome **aumenta i livelli di stress e**, in conseguenza, **le probabilità di ricadere in abbuffate**. Infatti, i ripetuti cali e aumenti di [peso](#) sembrerebbero riprogrammare di continuo il cervello alle prese con situazioni stressanti e [voglie di cibo](#).

Quindi, per concludere possiamo affermare che intraprendere diete “fai da te”, ingerire “polverine miracolose” e soprattutto senza un’adeguata attività fisica, non è di certo la scelta migliore. Bhè sì, i risultati li vedrai immediatamente della tua perdita di peso, ma poi quali sono i rischi per la tua salute? Quant’è la percentuale di grasso che prenderai in seguito?

Ti abbiamo dimostrato praticamente che non è sicuramente la scelta migliore da fare.

[Per saperne di più clicca qui.](#)

Dott. Gianmaria Celia e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/peso-corporeo-instabile-e-un-rischio/122619>