

Quanto tempo serve per dimagrire?

"Sto seguendo la dieta da dieci giorni: perché il peso non è cambiato come mi aspettavo?"

È una domanda comprensibile. Quando iniziamo un percorso nutrizionale vorremmo vedere subito una conferma sulla bilancia.

Dieci giorni raccontano soltanto l'inizio: un cambiamento reale si costruisce osservando e interpretando ciò che accade nelle settimane successive.

Dieci giorni bastano per dimagrire?

NO! In dieci giorni la variazione di peso dipende dall'idratazione corporea, dal glicogeno, dalla risposta intestinale e dalle abitudini quotidiane.

Quindi, la risposta alla dieta dipende dal deficit energetico imposto e dalla storia della persona: peso iniziale, composizione corporea, massa muscolare, movimento o sedentarietà, precedenti diete, abitudini e variazioni di peso avvenute negli anni.

Per questo **10 giorni sono solo un punto di partenza**.

Quanti kg si possono perdere in un mese?

Come riferimento generale, in un percorso strutturato si può osservare una perdita nell'ordine di circa 0,5-1 kg alla settimana, quindi orientativamente 2-4 kg in un mese.

È un riferimento, non una regola valida per tutti!
A parità di dieta, due persone possono perdere peso con velocità molto diverse perchè dipende dalla storia anche clinica della persona e dal pregresso oltre all'aderenza al percorso e risposta individuale al deficit energetico. Anche nella stessa persona la velocità cambia nel tempo e tende generalmente a ridursi con il proseguire del percorso.

Gli interventi completi sullo stile di vita portano frequentemente a una riduzione di circa il 5-10% del peso iniziale in sei mesi, con un'ampia variabilità individuale.

Per cui la domanda migliore diventa: **sto andando nella direzione giusta?**

Quando il peso scende, sto perdendo grasso?

Una dieta molto restrittiva può far diminuire rapidamente il numero sulla bilancia, ma il peso perso non corrisponde automaticamente a grasso.

Nelle prime fasi cambiano acqua e glicogeno; proseguendo il deficit energetico diminuisce la massa grassa.

L'obiettivo di una dieta ben impostata è **perdere prevalentemente massa grassa, preservando il più possibile massa muscolare e funzionalità**
Questo è ancora più importante nelle persone con sarcopenia conclamata o iniziale e in presenza di osteopenia o osteoporosi, dove mantenere muscolo, forza e capacità di movimento contribuisce anche a sostenere autonomia, stabilità e salute dell'apparato muscolo-scheletrico.

Per questo parliamo di **ricomposizione corporea**: miglioramento del rapporto tra massa grassa e massa magra (e muscolare). Il miglioramento si può osservare con la riduzione delle circonferenze, con bioimpedenziometria e aumento di forze ed energia.
Durante una dieta ipocalorica, associare esercizi contro resistenza aiuta a limitare la perdita di massa priva di grasso, favorisce una maggiore perdita di massa grassa e migliora la forza.

Anche un apporto proteico adeguato nella dieta, contribuisce alla conservazione della massa muscolare durante il dimagrimento.

Quanto tempo serve per la ricomposizione corporea?

Il risultato diventa realmente utile quando, insieme al peso e alla composizione corporea, cambiano progressivamente anche le abitudini che nel tempo hanno contribuito all'aumento di peso.

Chi ha alternato più volte periodi di diete drastiche con perdite di peso importanti e conseguentemente un recupero del peso perso conosce bene la differenza tra ottenere un risultato e riuscire a mantenerlo nel tempo.

Perdere peso e cambiare stile di vita sono processi collegati: la costanza permette di trasformare il primo nel secondo.

La dieta è fondamentale: cosa deve insegnarci?

La dieta è fondamentale: crea le condizioni per perdere massa grassa insegnando progressivamente a scegliere, variare e organizzare meglio l'alimentazione quotidiana.

Per alcune persone significa: ampliare gradualmente scelte molto limitate; cambiare o inserire la colazione; aumentare il consumo di verdure; provare nuovi alimenti; alternare le fonti proteiche; cambiare preparazioni e trovare soluzioni compatibili con la propria quotidianità.

Il movimento completa il lavoro dell'alimentazione perchè aumenta il dispendio energetico, stimola la muscolatura, sostiene forza e autonomia e rende la giornata complessivamente più attiva.

Il punto di partenza cambia da persona a persona. In presenza di obesità, dolore o difficoltà motorie possono bastare inizialmente pochi minuti di cammino, più pause dalla sedia o piccoli spostamenti a piedi.

Un'attività fisica impostata da una figura professionale, il laureato in scienze motorie, può accelerare il cambiamento, favorendo la perdita di massa grassa proteggendo il muscolo.

Per approfondire: Attività fisica e perdita di peso
Aumentare ogni giorno e in modi e tempi sostenibili il movimento, costituisce il fondamento per migliorare la risposta alla dieta.

Quanto tempo serve per cambiare?

Il cambiamento delle abitudini deve essere graduale.

Cinque minuti di cammino diventano dieci. Ogni settimana aggiungo un alimento. Provo un nuovo tipo di verdura, preparandolo diversamente dal solito. Le scale possono diventare una scelta abituale. Un comportamento semplice ripetuto con regolarità può progressivamente diventare parte della quotidianità.

Procedere passo dopo passo significa rispettare il proprio punto di partenza e iniziare da subito a costruire un nuovo modello di vita.
Dieci giorni possono avviare un comportamento; la sua trasformazione in abitudine richiede generalmente più tempo.

Una revisione sistematica del 2024 ha osservato mediane di circa 59-66 giorni e, in alcuni studi, tempi medi di 106-154 giorni, con una grande variabilità individuale.

10 giorni sono l'inizio di un percorso: serve costanza e abitudini quotidiane
Frequenza, ripetizione, contesto e caratteristiche personali influenzano questo processo.

La costanza conta più della perfezione?

SÌ! La costanza significa ripetere abbastanza a lungo comportamenti utili perché diventino parte della propria vita.
Ecco perché un pasto più abbondante, un gelato o una giornata sedentaria **restano un episodio all'interno di una settimana costruita bene**.
Allo stesso modo **10 giorni fatti bene sono un ottimo inizio**, un tempo piccolo di cambiamento destinato a durare.

Voglio perdere peso: cosa devo fare?

Per chi si affaccia **per la prima volta a una dieta e alla perdita di peso**, l'obiettivo può essere fin dall'inizio più ampio del semplice numero sulla bilancia: imparare a mangiare in modo diverso, conoscere meglio il proprio corpo, perdere prevalentemente massa grassa e preservare massa muscolare, costruendo abitudini che possano accompagnare anche dopo la dieta.
Per chi invece ha già perso e recuperato peso più volte, il percorso può rappresentare l'occasione per **uscire dalla successione di dimagrimento e recupero del peso** e costruire condizioni più favorevoli al mantenimento del risultato.

1. IL BIOLOGO NUTRIZIONISTA:

- valutazione della **composizione corporea**;
- stato di salute generale ed eventuali **esami recenti**;

- storia delle variazioni di peso;
- precedenti diete e risultati ottenuti;
- alimentazione, movimento e abitudini quotidiane.

Da queste informazioni vengono definiti **obiettivi realistici e strategia nutrizionale**.

2. INIZIO IL PIANO NUTRIZIONALE:

Dopo dieci giorni posso osservare una prima risposta. Le settimane successive permettono di capire come il corpo risponde ai cambiamenti introdotti e se il percorso deve essere mantenuto o modificato.

3. AUMENTO IL MOVIMENTO: P**ARTO DA CIÒ CHE RIESCO A FARE**

Camminare, utilizzare maggiormente le scale, alzarsi più spesso o dedicare alcuni minuti all'attività fisica sono già un punto di partenza. **Tempo, durata e intensità aumentano gradualmente**, in funzione delle proprie possibilità e di come il corpo risponde.

Non ho mai fatto attività fisica: da dove comincio?

Un professionista delle **Scienze Motorie** o, quando indicato, un **fisioterapista**, può costruire un programma personalizzato lavorando progressivamente su forza, resistenza, mobilità, stretching, con l'obiettivo di **preservare e stimolare la massa muscolare durante il dimagrimento**.

4. HO DOLORE, ARTROSI, OSTEOPOROSI O IMPORTANTI LIMITAZIONI FISICHE

Prima valuto il problema, poi imposto il movimento. In presenza di condizioni che possono limitare l'attività fisica è importante partire da una **valutazione clinica medica**.

ortopedico → fisiatra → ecografia o altri approfondimenti diagnostici → fisioterapia

Una volta definito il quadro, il movimento può essere costruito in modo **specifico, progressivo e compatibile con la condizione della persona**.

5. IL VERO PROBLEMA È CAMBIARE LE ABITUDINI?

Capire l'ostacolo aiuta a scegliere il supporto giusto: rapporto con il cibo, emozioni, difficoltà psicologiche, organizzazione della giornata o fatica nel mantenere i nuovi comportamenti possono rendere più complesso il percorso.

Quando necessario, il supporto di **psicoterapeuta o coach** può aiutare a lavorare sugli aspetti che ostacolano il cambiamento e sulla capacità di dare continuità alle nuove abitudini.

6. TORNO DAL NUTRIZIONISTA: CONTROLLO – VALUTAZIONE E NUOVI OBIETTIVI

Il controllo serve a valutare: **peso + circonferenze + composizione corporea + massa muscolare + alimentazione + movimento + benessere quotidiano** e a decidere come proseguire.

Qualcosa non è cambiato come speravo?

È proprio uno dei motivi per cui esistono i controlli.

Si analizza ciò che è accaduto, si individuano eventuali difficoltà e **si modifica il percorso adattandolo nuovamente agli obiettivi e alla risposta della persona**.

7. MI CHIEDO CONTINUAMENTE: "QUANTO MANCA?"

La domanda può diventare:

"Cosa sta migliorando?"

Sto perdendo prevalentemente massa grassa?

Sto preservando il muscolo?

Mi muovo meglio?

Ho più forza?

Sto mangiando in modo più vario?

Le nuove abitudini stanno diventando più naturali?

Il risultato è **costruire condizioni di salute e uno stile di vita che possano essere mantenuti**.

8. CONTINUO IL PERCORSO

Un pasto più abbondante, un gelato o una giornata sedentaria **restano un episodio all'interno di una settimana costruita bene**.

Dieci giorni raccontano un buon inizio; settimane e mesi di costanza permettono a quel comportamento di diventare sempre più naturale.

Biologo Nutrizionista
Dott. Alberto Massetti