

**Dieta: I cibi da evitare - Cibi efficienti significa che tolgono lo stimolo della fame senza apportare molte calorie**

**Nutrizione**

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 28/2/2024 9:10:00



**Specials** Molte diete falliscono perch  il soggetto non riesce a gestire lo stimolo della fame. Il risultato del fallimento   che ci si convince che: *non   possibile seguire una dieta senza morire di fame. Non   vero! Alla base di questa convinzione c'  un errore di fondo: i cibi vengono valutati solo dal punto di vista calorico e non dal punto di vista dell'appetibilit  e soprattutto della sazieta  .*



Chi fosse interessato a un'analisi

e di appetibilità

interessato alla concretezza, ricordando che la dieta italiana non demonizza nessun cibo, si può affermare che esistono cibi che è meglio evitare perché sono poco efficienti in una dieta.

Efficienti significa che tolgono lo stimolo della fame senza apportare molte calorie.

Limitandoci a un esempio, si consideri un soggetto che ha appena cenato normalmente, rispettando i vincoli imposti dalla dieta. Non riuscendo a resistere agli stimoli della fame, si concede uno spuntino davanti alla televisione. Può scegliere fra:

- a) 100 g di noccioline americane;
- b) 50 g di panna montata fresca;
- c) 400 g di mele (due);
- d) una fetta di crostata (100 g).

Dopo un'ora dallo spuntino misura la sua fame e scopre che la soluzione a) è quella che meno ha tolto lo stimolo della fame. In ordine crescente di efficacia seguono d), c) e b). Gli verrà il dubbio che la soluzione b) (quella più saziente) sia anche quella più calorica. Con grande sorpresa scopre che la soluzione a) apporta 600 kcal, la b) 140, la c) 160 e la d) 400 circa. Risultato

dell'esperimento: le arachidi sono un cibo con ottime proprietà, ma da non inserirsi assolutamente in una dieta ipocalorica!

I cibi poco efficienti - Ricordando che per efficienza intendiamo il rapporto fra sazietà e calorie apportate, ecco un elenco di cibi poco efficienti:

- Biscotti

- Arachidi, noci, nocciole

- Burro

- Cioccolato

- Dolci

- Grana

- Grissini e cracker

- Lardo

- Liquori

- Maionese

- Pop corn

- Mozzarella

- Salumi grassi

- Uva.

Da notare che nell'elenco sono compresi anche alimenti "insospettabili" come l'uva o la mozzarella, provate! 100 g di mozzarella contro 100 g di formaggio fresco light (tipo Philadelphia light) con 30 g di pane e scoprirete cosa significa "cibo efficiente".

A

A