

## Il significato del VERO dimagrire

Rifletto assieme a voi, cari lettori, su una considerazione che un paziente sta mattina mi ha candidamente fatto: “Voglio dimagrire” - mi ha detto - “e lo voglio fare nel minor tempo possibile!!”. Anche nel dimagrimento come nella vita la fretta è cattiva consigliera!!!

Ricordatevi che dimagrire non è solo una questione di numeri!! La bilancia ad oggi rappresenta uno strumento di parziale misurazione!! Possiamo infatti periodicamente misurare anche i compartimenti corporei di massa grassa e massa magra del nostro corpo attraverso una valutazione della composizione corporea che può essere effettuata con diversi metodi tra cui la bioimpedenziometria (BIA)!!

### **Ne avete mai sentito parlare?**

E' un esame utile e veloce, che permette di valutare lo stato nutrizionale del soggetto. L'esecuzione della BIA non prevede metodi invasivi, ma la semplice applicazione di elettrodi su mano e piede.



Il vero dimagrimento è quello in cui si riduce la massa grassa e si conserva la massa magra e non il mero calo di peso a prescindere da quali tessuti stiamo riducendo. Questi risultati si possono ottenere attraverso una dieta ben bilanciata ovviamente ipocalorica e un buon programma di attività fisica e mai attraverso restrizioni alimentari drastiche oltre che pericolose.

**Per cui ogni volta che decidete di perdere peso chiedetevi non solo "quanto sto calando" ma anche "come e cosa"!!**