

Lo Sapevi ?

Acquisto di peso idrico: come evitarlo

È acqua o grasso?

Il lato positivo è l'aumento di peso idrico è temporaneo, dovuto all'acqua in eccesso... e non al grasso (è *quasi impossibile* mettere su un chilo e mezzo di grasso dall'oggi al domani). Per accumulare mezzo chilo di grasso bisognerebbe assumere 3500 calorie più del necessario; in altre parole, per acquistare un chilo e mezzo di grasso in un giorno, dovremmo assumere più di 10.000 calorie extra.

Consigli per ridurre l'acquisto temporaneo di peso idrico

Spesso è possibile risolvere il problema dell'acquisto temporaneo di peso idrico con qualche semplice cambiamento nella dieta

– Limitare il consumo di sale

Prediligete cibi che siano possibilmente più vicini al loro stato naturale: più un cibo è lavorato, maggiore potrebbe essere il contenuto di sodio. Riducete al minimo spuntini salati, zuppe, condimenti e salse e andateci piano col sale in cucina e a tavola.

– Ridurre amidi raffinati e dolci

Invece di cibi a base di carboidrati molto raffinati come pane bianco, pasta normale e riso brillato, usate le versioni integrali. Vengono digerite più lentamente e quindi tendono a provocare meno sbalzi di zuccheri nel sangue – e di insulina. Infine, sostituite le bevande ricche di zuccheri con acqua o tè.

– Bere tanta acqua

Assumere altri liquidi quando ci sentiamo già pieni può sembrare innaturale. Eppure bere aiuta l'organismo a eliminare il sale e l'acqua in eccesso. Cercate di bere 6-8 bicchieri d'acqua al giorno.

– Più potassio

Il potassio svolge un ruolo fondamentale nell'equilibrio dei liquidi nell'organismo. Frutta e verdura abbondano di potassio, ma in genere la nostra dieta è carente di questa sostanza. Cercate di mangiare un frutto o della verdura ad ogni pasto o come spuntino.

**Scritto da Susan Bowerman
MS, RD, CSSD,**

Nutrizionista Herbalife e dietologa abilitata.



Sede Sociale: Viale Città d'Europa, 819 – 00144 ROMA

Capitale Sociale € 104.000 i.v. – Iscr. Trib. N° 9333/92 – Reg. Società N° - C.C.I.A.A. 760968 del 12.11.92 – P.I. 04366341008

Soggetta alla direzione e coordinamento della Herbalife LTD P.O. BOX 309GT, Ungland House, South Church Street, Gran Cayman, Cayman Islands