

## 5 buone abitudini alimentari che però fanno ingrassare



Alcune **buone abitudini alimentari** che, però, **fanno ingrassare**. Sembra impossibile, ma dei comportamenti che di solito vengono considerati salutari potrebbero mettere a rischio il tuo **benessere**, incidendo sul **peso forma**. Quando vuoi perdere qualche chilo di troppo tieni presente che non è sempre corretto mangiare cibi dietetici o light o fare il pieno esclusivo di alimenti naturali. Inoltre potrebbe essere sbagliato anche contare le calorie e operare una distinzione fra cibi buoni e cattivi. Vediamo quali abitudini bisognerebbe evitare.

### 1. Scegliere solo cibi dietetici o light



Segui una **dieta** a basso contenuto di carboidrati e di grassi? Ti sembra proprio una buona idea per **perdere peso**, ma ricerche scientifiche hanno dimostrato che fare eccessiva attenzione al **low** significherebbe mangiare anche di più. Il basso contenuto di grassi spingerebbe a consumare un determinato alimento in maniera abbondante. Alla fine finiresti con il mangiare dei cibi impoveriti e non corretti dal punto di vista nutrizionale.

## 2. Fare il pieno di cibi naturali



Mangiare tanta **frutta e verdura** potrebbe sembrare salutare, però non bisogna esagerare. Con un surplus di ortaggi occorre avere una digestione di ferro. Inoltre, anche se di solito la dieta a **basso indice glicemico** può essere sana, passare dall'oggi al domani ad un regime alimentare di questo tipo può anche complicare i problemi di peso, invece che risolverli. Lo stesso discorso vale per gli alimenti integrali.

## 3. Contare le calorie



Alcune abitudini fanno ingrassare: usare come strategia **il calcolo delle calorie** nella dieta potrebbe determinare un fallimento delle intenzioni di dimagrire. Badare ad assumere meno calorie è importante, ma non bisogna continuamente tenere il conto, perché si rischia di mangiare **cibi meno salutari**, ottenendo come effetto quello di ingrassare.

#### 4. Seguire la routine alimentare



Spesso la causa del non riuscire a perdere peso è rappresentata dal seguire sempre la stessa **routine alimentare**. Pensi di fare bene a concentrare alcuni cibi all'interno di un determinato pasto, ma non è detto che questo comportamento abbia un effetto positivo. Se mangi sempre cereali al mattino, insalata a pranzo, pesce e verdura a cena, rischi di ridurre anche la quantità di batteri buoni presenti nell'intestino, che hanno funzioni rilevanti, come **il controllo dell'appetito** e la regolazione dei livelli di zucchero nel sangue.

#### 5. Dividere i cibi in “buoni” e “cattivi”



Può capitare di avere la convinzione che alcuni cibi siano “**buoni**” e altri “**cattivi**”, pensando che alcuni alimenti siano ottimi per dimagrire e altri, invece, no. E' meglio non fare nette distinzioni, perché finiresti con l'autopunirti emotivamente, quando fai qualche eccezione alla regola. Come conseguenza potresti anche rischiare di sentirti in colpa e di non avere un giusto **rapporto con il cibo**.