

Fammi indovinare, stai facendo tutto bene, ma non perdi peso?

Tutti i giorni ricevo questa domanda, e a ragione spesso. Pensi di fare tutto al meglio ma i risultati non arrivano, magari mangi "bene", magari mangi "sano", magari mangi "meno" e ti alleni "bene".

Ma le cose non migliorano, e allora incominci a pensare che sei tu che hai qualcosa che non va.

Invece no

Purtroppo ci sono tante possibili cause e oggi cerchiamo di affrontarle tutte.

Il primo motivo per cui non perdi peso è:

1. PERCHÈ NON STAI TRACCIANDO ACCURATAMENTE QUELLO CHE FAI.

Questa è la categoria più importante perché a cascata influisce su tutto il resto. Per usare una metafora, è come se volessi migliorare sui 5 chilometri di corsa però quando vai a correre non prendi il tempo e non sai quanti chilometri corri. Come potrai mai sapere se stai migliorando?

1a Stai confrontando il peso giornalmente

Se ti stai pesando e stai valutando i tuoi progressi da quello che viene fuori dalla bilancia, ogni giorno, stai sbagliando. Focalizzandoti sulle variazioni giornaliere di peso, stai prendendo un riferimento che viene continuamente influenzato da fluttuazioni che non hanno niente a che vedere con la reale perdita di adipe. Questo è in assoluto il peggior modo di verificare i tuoi progressi e di farti influenzare da un numero, è sbagliato e se lo stai facendo stai sbagliando.

Cosa fare?

Quello che devi fare è pesarti tutti i giorni. Prendi tutte le pesate, sommale e fai la media a fine settimana (la somma delle pesate diviso 7 = media settimanale). Ora inizia a comparare le medie di settimana in settimana, possibilmente su un periodo di tempo di 3/4 settimane.

In questo modo puoi vedere realmente dove sta andando il peso.

1b Stai monitorando il peso da meno di 3/4 settimane

Il nostro corpo ha dei progressi non lineari, mentre l'impegno che ci vuole deve essere lineare. Mi spiego meglio, devi impegnarti nello stesso modo tutti i giorni per un bel po' di tempo ma vedrai solo dei piccoli progressi che avverranno ogni tanto, saltuariamente. Quindi se il peso non varia per qualche settimana non disperare, perché è normale.

Cosa fare?

Pazienza. Traccia accuratamente il tuo peso per più di 3/4 settimane di fila in maniera costante, precisa senza fare cambiamenti o modifiche altrimenti il timer si azzerà, e prima di vedere risultati dovrai aspettare altre 3/4 settimane. Ragione in settimane e mesi non in giorni.

1c Ti stai pesando in orari diversi o in condizioni diverse

Se ti pesi una volta prima di allenarti o una volta dopo, una volta vestito una volta no, una volta la mattina e una volta la sera o su bilance diverse, stai facendo quello che si chiama in gergo un pessimo lavoro. In questo modo non avrai mai la vera stima delle pesate giornaliere.

Cosa fare?

Pesati SEMPRE nelle stesse condizioni, la mattina al risveglio, senza ne aver bevuto ne mangiato, e possibilmente dopo aver fatto la pipì. Se non hai momentaneamente la bilancia o la possibilità di essere nelle stesse condizioni, salta quella pesata e fai la media sulle pesate che ti rimangono.

1d Ti pesi una volta ogni tanto

Un'altra possibile causa di mancati progressi è pesarsi ogni tanto. Quanto? Una volta a settimana per esempio. Mettiamo che ti pesi il lunedì; questa domenica però stai a casa, pollo verdure e patate con un cucchiaino di olio. Domenica prossima invece cinema e pizza, e il lunedì pesi uno o due chili in più. Questo perché hai più cibo in corpo, hai mangiato più salato, hai mangiato più carboidrati (che ritengono acqua) eccetera.

Cosa fare?

Pesati tutti i giorni, nelle stesse condizioni, e fai la media di tutte le pesate settimanali. Media = somma di tutte le pesate diviso 7.

1e Stai tenendo traccia solo del tuo peso

Il peso è uno dei parametri che ti danno un'idea di cosa sta succedendo al tuo corpo, ma non è il solo e in alcune occasioni - per esempio se non ti alleni da tanto - potrebbe essere che stai dimagrendo ma il peso non scende.

Cosa fare?

Misura il peso come spiegato sopra, fai delle foto ogni 3/4 settimane per comparare i progressi, prendi delle misure - il giro vita è una delle migliori - e valuta altri parametri tra cui, come ti stanno i vestiti, come ti senti, come ti vedi, livelli energetici eccetera. Se basi tutto su quel numero potrebbe alla lunga diventare un problema.

1f Hai aspettative irrealistiche

Tutti noi siamo continuamente bombardati da messaggi tremendi come, addominali scolpiti in 7 minuti, il nuovo integratore che ti fa perdere 10 chili solo guardandolo, il sistema del trainer/divo che ti condivide, pagando, i segreti con cui ha avuto grandi risultati eccetera.

Questo purtroppo porta a pensare che sia normale avere delle perdite di peso di kg e kg velocemente.

Cosa fare?

Ignorare questa marea di cazzate in primis. Un'aspettativa realistica di perdita di peso in condizioni ideali è di circa l'1% del tuo peso a settimana. Quindi se pesi 60kg, 600 sono una cifra realistica. 2,4 kg al mese, sempre che fai tutto bene e che monitori le cose nel modo giusto, perché magari ti stai pesando una volta a settimana...

[Qui trovi anche la mia guida alimentare gratuita se vuoi iniziare dalle basi :\)](#)

E ora passiamo a:

2. ACQUA E SIMILARI

In questa categoria è possibile che tu stai perdendo massa grassa, ma qualche altro tipo di peso controbilancia il risultato. ([Ne parliamo anche in CoachingOne in questo Video](#))

2a Stai ritenendo acqua perché hai mangiato più salato del solito

Mangiare cibi più salati, magari a cena fuori, causa ritenzione di acqua, praticamente da un giorno all'altro. In questo caso il peso dell'acqua può controbilanciare il peso della perdita di grasso e lasciarti con lo stesso peso.

Cosa fare?

Cerca di esser consapevole che se mangi spesso fuori o se non sai le quantità di sale che vengono messe nei cibi che mangi questo può accadere, inoltre ricordati di guardare alle medie del peso e non a quanto pesi il giorno dopo.

2b

Stai ritenendo acqua perché hai mangiato più carboidrati del solito

Pizza con gli amici? Quel cestino di pane? Pranzo dai suoceri? Quello che devi sapere è che i carboidrati vengono immagazzinati nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno, e ogni grammo di glicogeno immagazzina con se 3 grammi circa di acqua. Questo comporta che nel momento in cui hai un introito di carboidrati diverso dal solito per qualsiasi motivo, è facile che il peso schizzi alle stelle il giorno dopo.

Questo, all'opposto, è il motivo per cui il tuo amico che ha tolto i carboidrati ha perso 5 kg in una settimana. Si è disidratato. Il tuo amico non ha perso grasso, non essere come il tuo amico.

Cosa fare?

Come per il sale, devi esserne consapevole e fare affidamento alle medie.

2c Stai ritenendo acqua perché bevi troppo poco

Eh sì, il tuo corpo è furbetto, se bevi poco, lui si tiene più acqua possibile.

Cosa fare?

Beh, bevi di più, almeno 1 litro ogni 1000Kcal che mangi + 1 litro ogni allenamento 500ml prima e 500ml dopo.

2d Stai ritenendo acqua a causa dello stress

Do you know Cortisolo? (detto con l'accento Americano). Ecco, non è un caso se viene chiamato l'ormone dello stress, dato che i suoi livelli si alzano in rapporto ai tuoi livelli di stress. E uno degli effetti dell'avere alto il cortisolo è la ritenzione di acqua.

Lo stress della vita di tutti i giorni, lavoro, famiglia, bambini eccetera, è un delle componenti, ma anche:

1. Dare di matto per la minima oscillazione del peso
2. Dare di matto perché abbiamo sgarrato
3. Dare di matti perché il peso non scende
4. Ossessionarsi da dieta e allenamento
5. Sentirsi in colpa per ogni cosa relativa al cibo

Sono tutte componenti che, manco a dirlo, non fanno altro che peggiorare la situa.

Cosa fare?

Beh stressati meno. Tu dirai "Eh ma il lavoro, i bambini, ma io qui, ma io lì." Senti ci si lavora sulle cose, se vuoi avere progressi devi elevarti sopra le messe, senza subire le circostanze. Scusa il momento messia/samurai. Ci sono molti modi pratici di stressarsi meno, io trovo che forme di meditazione, camminate e letture (come tutto quello che riguarda lo Stoicismo) aiutino molto.

2e Stai ritenendo acqua perché dormi poco

Eh sì, lo so, ora stai pensando..."Ehhhhh ma quante cose devono essere in equilibrio per aver risultati..."

Esatto. Ecco il motivo perché vogliamo credere al tè dimagrante. Perché è più facile. Però non funziona.

Se dormi poco subirai svariati effetti indesiderati sul corpo, tra cui... indovina un pò...alzare il cortisolo.

Cosa fare?

Cerca in tutti i modi di dormire 7-9 ore a notte. A volte si riesce a volte no, per esempio i miei due gatti mi svegliano alle 5, e spesso cerco di recuperare qualche minuto di sonno quando posso, o di andare a letto prima.

2f Stai ritenendo acqua perché ti alleni troppo

Oltre a tutti i vantaggi del caso, l'allenamento, se fatto in eccesso ha molti svantaggi. A parte gli infortuni, i mancati progressi, il sovrallenamento che porta nervosismo, sonno scarso eccetera, c'è un altro effetto tipico dell'eccesso di allenamento...si, lui...si alza il cortisolo nel sangue. E quindi...

Cosa fare?

Se l'obiettivo è perdere peso, io ho visto che mediamente fare pesi 3/4 volte a settimana con qualche leggera sessione cardio è ideale per non accumulare troppo volume e stress

2g Stai ritenendo acqua perché sei in deficit da troppo tempo

Il protrarre per un periodo vicino all'infinito un deficit calorico, magari anche aggressivo, sai cosa fa? Causa stress al tuo corpo, e lo stress sappiamo cosa fa. Più a lungo rimani in deficit calorico più stress accumuli e più ritenzioni di acqua andrai a rilevare.

Cosa fare?

Ogni 8/12 settimane una o due settimane di mantenimento possono aiutare, oppure dei refeed di un giorno, diet break eccetera. Il problema che ho notato io è che questa situazione è abbastanza rara, perché nel 99% dei casi lo stallone del peso è derivato dal non trovarsi in un deficit calorico, ma ne parleremo tra poco.

2h Stai ritenendo acqua perché il tuo deficit è troppo alto

Stesso discorso vale per un deficit calorico troppo alto, più alto è il deficit e più alto è lo stress che il tuo corpo subisce. Cortisolo, ritenzione.

Cosa Fare?

Una volta trovate le calorie di mantenimento, ovvero quelle che ti farebbero rimanere al peso in cui sei ora, meglio abbassarle massimo del 15/25% in modo da non esagerare con lo sbilanciamento energetico.

2i Stai ritenendo acqua a causa di alcuni integratori

Creatina per esempio. Sappiamo che ritiene acqua intra-cellulare, un'acqua che non ci dispiace in effetti, MA che potrebbe non farti vedere il peso scendere. Potresti quindi al tempo stesso perdere massa grassa ma restare con lo stesso peso.

Cosa fare?

Informati al meglio sugli effetti e sugli effetti collaterali degli integratori che prendi, potrebbero essere causa di ritenzione.

2l Stai ritenendo acqua a causa di trattamenti medici

L'edema, ovvero il termine medico che si usa per definire l'accumulo di liquidi, può essere un effetto collaterale di trattamenti medici o di medicinali. Anche questa situazione può ingannare e darti l'impressione che non perdi il peso giusto.

Cosa fare?

Parla con il tuo medico e chiedi se per caso ti potresti trovare in questa situazione.

2m Stai ritenendo acqua a causa del ciclo mensile

Solo per donne :)

Non è raro vedere variazioni di peso tra qualche centinaia di grammi fino anche a 4/5 chili nel periodo del mese in cui la donna vive il ciclo mestruale.

Cosa fare?

Se vuoi essere precisa precisa e non farti influenzare da questa componente mensile, devi fare così:

Ti pesi tutti i giorni

A fine settimana fai la media

Prendi le medie delle 4 settimane del mese

Confronti solo le medie della settimana del mese dove sei certa che non hai il ciclo o sei lontana dal ciclo.

2n Sei costipata

Ci sono svariati motivi per cui potremmo passare dei giorni senza andare in bagno in maniera regolare. Cambiamento di alimentazione, troppa fibra, infiammazione dell'apparato digerente eccetera.

Cosa fare?

Sistema l'area del tuo stile di vita che non aiuta la questione. Un corretto apporto di fibra, mangiare frutta e verdura, bere abbastanza, dormire abbastanza, ridurre lo stress, e generalmente, mangiare meno porcherie, aiuta.

2o Stai mangiando più cibo del solito

In giorni diversi. Facciamo un esempio: distribuisce bene le calorie su base settimanale ma alcuni giorni mangi di più di altri. Ecco il giorno dopo, causa il maggior introito di cibo, peserai di più.

Cosa fare?

Pesati tutti i giorni, nelle stesse condizioni, e fai la media di tutte le pesate settimanali. Media = somma di tutte le pesate diviso 7. Valuta sempre e solo le medie, non i singoli giorni.

2p Stai bevendo più del solito

Come prima, se vari i volumi di quello che introduci, peserai di più nel breve.

Cosa fare?

Pesati tutti i giorni, nelle stesse condizioni, e fai la media di tutte le pesate settimanali. Media = somma di tutte le pesate diviso 7. Valuta sempre e solo le medie, non i singoli giorni.

2q Stai mettendo muscoli

Situazione che difficilmente capita, ma è possibile.

Di norma la quantità di peso che puoi perdere a settimana, di peso la puoi mettere in un mese. A meno di non trovarti in quella situazione in cui ti stai allenando per la prima volta nella tua vita e allora la crescita muscolare può andare di pari passo alla perdita di grasso.

Cosa fare?

Renderti conto che è improbabile, e nel caso fosse invece il tuo caso, rifarti a misure e foto per monitorare i progressi.

2r Stai bevendo più del solito

3. DEFICIT E CONSISTENZA

Nelle prime due categorie, o non stavi monitorando nel modo giusto o c'era del peso che "nascondeva" la perdita di adipe. In questa categoria invece affrontiamo le cause per cui effettivamente non stai perdendo adipe.

3a Non stai facendo quello che va fatto

A volte capita che non hai modo o non riesci a fare [quello che va fatto](#) per perdere peso. Non voglio stare qui a sindacare il perché e il per come, ma finché non fai alcune cose per un certo periodo di tempo non vedrai risultati.

Cosa fare?

Riassumendo fatti queste domande:

1. Sai esattamente quanto stai mangiando da almeno 4 settimane? (Quante calorie, carboidrati, proteine e grassi?)
2. Se sì, sono uguali da almeno 4 settimane?
3. Se sì, i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) sono uguali da 4 settimane?
4. Sai quanto è il tuo dispendio calorico giornaliero?
5. Se le calorie e i macronutrienti sono uguali da 4 settimane e vuoi dimagrire, sono minori del tuo dispendio calorico giornaliero?

Inoltre:

1. Quanto ti alleni e come?
2. Se vuoi perdere peso usi dei carichi adeguati e con gli esercizi giusti?

E poi...

1. Quanto dormi?
2. Quanto bevi?
3. Quanti passi fai al giorno?
4. Ogni quanto ti pesi? E fa i le medie?
5. Hai preso almeno la misura del girovita per vedere se migliori o peggiori?
6. Hai fatto delle foto da comparare ogni 3/4 settimane?

7. Stai gestendo al meglio lo stress?

3b Ti concentri su mitologia e leggenda

Ci sono moltissimi miti che molte persone prendono come verità e che purtroppo non portano da nessuna parte, per esempio:

1. Non devi mangiare carboidrati
2. Non devi mangiare zuccheri
3. Non devi mangiare grassi
4. Esistono cibi buoni e cibi cattivi
5. Non devi mangiare carboidrati dopo le 18
6. Devi mangiare pulito
7. Devi fare tanti piccoli pasti al giorno
8. [Il digiuno intermittente fa dimagrire](#)
9. Devi fare cardio per dimagrire

Eccetera...

Cosa fare?

Lascia perdere i miti e le leggende e basati su cosa dice la scienza (Nello staff di [CoachingOne](#) Roberto, Biologo Nutrizionista, si occupa di sfatare questi miti). Rifai le domande del punto 3a e riparti da lì.

3c Stai sottostimando quante calorie mangi

Ebbene si questa è molto frequente. Diamo per scontato che stai tracciando quello che mangi, ma quel cucchiaino di burro di arachidi non lo metti nell'app. Quel biscotto prima di dormire o quel pezzetto di pane mentre cucini o aspetti al ristorante.

Se tracci le calorie devi tracciare tutto, e nel dubbio devi metter più di quello che pensi di aver mangiato. Se vuoi creare un deficit ti servono numeri precisi.

Cosa fare?

Segnare tutto, sempre. Sgarri, non sgarri, pezzetto qui pezzetto lì, anche le cose che pensi non contino, contano.

Pesa più cibi possibile e fai in modo di dover "stimare a occhio" il meno possibile.

3d Sei in deficit calorico... Per la maggior parte del tempo

Eh sì, purtroppo la nostra mente fa un po' quello che gli pare. Qui mi riallaccio al punto 3a. Nell'ultimo anno ho seguito poi di 600 persone e almeno nel 50% dei casi, in una situazione di scarsi risultati ci siamo resi conto, io e il cliente, che le calorie da tenere erano mantenute "solo" per la maggior parte del tempo.

A volte non basta. Esempio:

Per dimagrire devi mangiare 1400 kcal. Quello che conta è la media settimanale perciò parliamo di 9800 Kcal a settimana.

Diciamo che per 3 settimane le tieni, poi in una settimana per 2 giorni, ti lasci andare e mangi 3000 Kcal. (Non puoi immaginare quanto è facile farlo tenendo presente che una fettina di torta può contenerne anche 500).

Le calorie quella settimana diventano 13.000 (1857 al giorno).

Sulla media mensile 3 settimane a 9800 + una settimana a 1300 diventano 1500 e passa kcal al giorno. Magari vanno bene lo stesso, magari perdi peso solo con 1400.

Non perdi più peso, ma "nella maggior parte del tempo" hai fatto tutto bene. Non siamo tutti uguali, magari fino ad un certo punto continui a perdere, ma magari dopo qualche mese facendo così ti fermi.

Ecco perché quando ti dicono "ma si uno sgarro a settimana fa solo bene" devi capire che è una cazzata.

La frase giusta è "Uno sgarro a settimana se conteggiato nelle calorie potrebbe renderti più sostenibile portare avanti il tuo deficit calorico, e anche se potrebbe rallentare un po' la perdita di peso a causa di ritenzione dovuta a cibi di non ottima qualità, a lungo termine ti aiuterà ad arrivare dove vuoi.

Cosa fare?

Fino a che continui a perdere peso va bene quello che fai, altrimenti vanno fatte delle modifiche e il più delle volte bisogna essere più precisi.

3e Mangi troppo perché mangi troppo poco

Troppa restrizione che ti porta a crollare e mangiare il mondo.

Se per dimagrire devi mangiare, supponiamo, 1200 Kcal (8400 a settimana), ma ne mangi 800 per 5 giorni e 3000 per 2, la media diventa 10.000...ovvero 1428 al giorno...

Cosa fare?

Impostare un regime sostenibile e seguire mediamente il corretto apporto calorico tutti i giorni.

3f Mangi troppo come premio

Ti è mai capitato di fare 5 o 6 giorni fatti bene e poi dire "beh dai stasera una bella pizza me la sono meritata"?

Il discorso non è se la pizza va bene o no, o se te la meriti o no, il discorso è se quella pizza rientra nella tua media calorica.

Bada bene non ti sto dicendo che devi vivere segnando tutto quello che mangi, ti sto solo dicendo i motivi per cui potresti non dimagrire.

Cosa fare?

Rispettare la media calorica settimanale per un periodo di tempo tale da raggiungere i risultati che vuoi, quindi conteggiare tutti i cibi che mangi, compresi quelli che ritieni "cattivi" nelle tue calorie.

3g Hai raggiunto uno stallo...

...reale o immaginario...

Cosa fare?

[Leggi qui.](#)

Fine

Credo di aver coperto tutte le aree "copribili".

Se hai domande o vuoi solo dirmi cosa ne pensi, scrivi pure nei commenti :)

Ti interessa il mio programma di Coaching?

Se cerchi un programma che:

- Si concentra solo su di te, *sui tuoi punti deboli e sui tuoi punti forti*
- Ti dia soluzioni che *funzionano da subito*
- *Ha funzionato già per molte persone*
- *Si adatta al tuo stile di vita* (in modo che puoi essere costante anche se hai una vita piena di impegni)
- Che sia *piacevole* da portare avanti
- Che ti fa *sentire positivo e supportato* in ogni momento
- Che dura *tutta la vita*

Prova a dare un occhio al mio servizio di Coaching

[Coaching Personalizzato <<< Clicca](#)