

Quasi tutte le diete prevedono l'assunzione di almeno otto bicchieri di acqua al giorno. La quantità di acqua ingerita può veramente influire nella perdita di peso?

Carla – Frascati

Dimagrire vuol dire perdere peso corporeo con eliminazione della sola massa grassa.

Una persona su di peso oppure obesa ha una minore quantità di acqua corporea, fatto negativo per la salute. Variazioni di un chilo o più di peso in un giorno dipendono dalle fluttuazioni della acqua corporea. **Assumere acqua durante la dieta annulla il desiderio di cibo**, in particolare negli intervalli tra i pasti principali. Molte persone scambiano la necessità di assumere liquidi con il desiderio di cibo. Il risultato pratico è che mangiano per soddisfare la loro sete.

Quando pensate di avere fame provate a sorseggiare lentamente un bicchiere o la vostra bottiglietta di acqua. Inoltre l'assunzione di acqua è un gesto che appaga l'oralità senza Calorie! La bottiglietta di acqua che molti portano con loro ha la capacità di creare una "pausa" rilassante, quando si vuole.

Attenzione però! Acqua significa veramente acqua e non caffè, tè, succhi di frutta, spremute o bevande varie dietetiche.

Non è importante la quantità di acqua bevuta, ma la frequenza di assunzione.

E' molto più utile sorseggiare piccole quantità di acqua per volta e più volte al giorno, che mandare giù un grosso bicchiere.

Rosanna Lambertucci