

Per offrirti il miglior servizio possibile questo sito utilizza cookies. Continuando la navigazione nel sito acconsenti al loro impiego in conformità alla nostra [Cookie Policy](#)

☰ **COSMOPOLITAN** MODA CAPELLI LIFESTYLE OROSCOPO

ISCRIVITI SEGUICI 🔍

Cosmopolitan di agosto  
2015 è su smartphone e...

30 beauty secrets da tutto  
il mondo

Esci dalla comfort zone

20 costumi da bagno che  
ti daranno...

10 trecce da provare  
assolutamente questa  
estate

Cerchi una Palestra?  
**Prova HealthCity!**



**HealthCity**  
FITNESS & MORE

ACCESSO GRATUITO  
PER 1 GIORNO

🕒 23/07/2015 @ 7:45 AM

[BENESSERE E SALUTE](#) [DIETE](#) [DIETA DEL LIMONE](#) [DIETA SCARSDALE](#) [DIETA METABOLICA](#)

## Le 5 diete top del momento. Tutto quello che devi sapere prima di seguirle

Sono le diete per dimagrire più cliccate sul web e le più seguite in questo momento. Il passaparola le ha rese virali. Ma sono tutte diete drastiche che fanno perdere peso (e riprenderlo) molto velocemente, spesso a scapito della salute. Abbiamo chiesto a una nutrizionista di commentarle una per una



di Paola Oriunno

f SHARE

🐦 TWEET

p PIN

g+ +1

💬 COMMENTA

I PIÙ LETTI

8 carboidrati buoni e sani che non fanno ingrassar...

Vuoi diventare vegana? Ispirati a queste 5 veggie ...

Esci dalla comfort zone

Come avere più tempo per te

5 modi per sentirti più felice!

7 alimenti della dieta proteica di Pierre Dukan C...

Getty



Sei a caccia di una dieta per dimagrire infallibile e soprattutto che duri nel tempo. Hai chiesto in giro, amiche, parenti, google e il risultato è questo: **5 diete tra le più gettonate in questo momento**. Certo, sono un po' drastiche, ma tu sei disposta a tutto pur di perdere qualche chilo in fretta. E poi, dureranno o riprenderai subito i chili persi? Farai la fame? Sono sane?

«**Prima di seguire regimi alimentari così limitanti è importante sentire il parere del proprio medico per evitare di andare incontro a problemi di salute**. La perdita di peso, infatti, è legata alla perdita di massa muscolare, alla riduzione delle riserve glicemiche e dei liquidi, con il rischio di disidratazione. **Poi, c'è il rischio di riprendere i chili persi una volta tornata agli standard alimentari normali**», avverte la nutrizionista Maria Gabriella **Di Russo**. Allora, non fare stron\*ate. Prima di scegliere una di queste diete, valuta bene pro e contro e senti il parere di un esperto.

Ecco le diete più cliccate con il commento dell'esperta.

### Dieta del limone

È ipocalorica, dura una settimana e si basa sulle proprietà del succo di limone, da assumere a ogni pasto. «Si tratta di una dieta drastica, con effetto "rimbalzo". Ovvero, **riprendi immediatamente il peso perso**. Durante la settimana potresti avvertire **stanchezza diffusa e ridotta capacità di concentrazione, spesso si associano vertigini e cattivo umore**», dice l'esperta. Scommettiamo che una volta terminata questa dieta apri il frigorifero e riprendi i tuoi chili in un giorno?



COSMO CONSIGLIA

Ecco le migliori diete da provare, secondo la scienza

### Dieta Metabolica

L'ha ideata un medico canadese di origine italiana. Ed è una dieta molto strong... Infatti, prevede una drastica riduzione di carboidrati e un aumento di proteine e grassi. **Sono**



Condividi la tua estate con Storify

**previsti 2 giorni liberi alla settimana e una fase iniziale di valutazione, per vedere quanti grammi di carboidrati sono giusti per te e come proseguire.**

Merenda time! 7 segnali che ti dicono che è arriv...

Ogni individuo, infatti, è predisposto geneticamente a metabolizzare i grassi, le proteine ed i carboidrati in base alla propria capacità di adattamento allo stress che può essere lenta, intermedia o veloce. **Nella prima fase di questa dieta, individui la tua risposta metabolica al cibo.** «Il tuo organismo ha bisogno di glucosio per sopravvivere. Il sistema nervoso centrale e i globuli rossi utilizzano esclusivamente glucosio per il loro metabolismo energetico. Quindi, **prima di farla devi sentire un medico perché provoca stanchezza, nausea e mal di testa. Inoltre, provoca problemi epatici e renali e aumenta il colesterolo per l'alto apporto di grassi animali e proteine animali.**».

Concerto in vista? 10 dritte per ballare tutta la ...



COSMO CONSIGLIA

**14 cibi che dovresti smettere di mangiare**

## Dieta Chetogenica

Come essere fortunata

La chetosi è una condizione estrema dell'organismo in cui il corpo, a corto di zuccheri nel sangue, compensa questo stato con un aumento di corpi chetonici, tra cui l'acetone. **Ecco perché dopo una dieta come questa, quasi priva di carboidrati (si inizia subito con una fase di "attacco" in cui gli zuccheri sono eliminati del tutto), hai l'alito cattivo. Significa che sei in chetosi.**

Vuoi dimagrire? Lo sport da solo non basta

«Gli agenti chetogenici che vengono rilasciati dall'ossidazione dei grassi sono dannosi per il nostro corpo. **Inoltre si sottopongono i reni a sforzi inauditi che potrebbero anche comprometterne il funzionamento.**

In più, questa dieta provoca affaticamento e scarse prestazioni fisiche e atletiche. Se insieme alla dieta fai molto sport puoi avere cali di energia», spiega la nutrizionista. Tra le chetogeniche più famose (e criticate): la dieta Dukan, la Tisanoreica, la Atkins.

Test: Qual è il tuo pasto giusto da spiaggia?



COSMO CONSIGLIA

**Come perdere 5 Kg in una settimana**

Il cibo può influenzare l'umore?

## Dieta a Zona

Se mantieni il livello dell'insulina entro una certa "Zona" (né troppo alta né troppo bassa) metti l'organismo nella condizione di utilizzare i grassi accumulati per produrre energia, perdendo così l'eccesso di peso senza provare fame o senso di privazione. È questa la formula "magica" di questa dieta, più attenta agli equilibri ormonali che alle calorie. **«Gli alimenti devono essere tutti pesati e devi avere sempre con te il libro su cui sono annotate tutte le porzioni che puoi assumere (difficile ricordarle a memoria).**

Il buonumore è virale

Soprattutto nella prima settimana le quantità di alimenti vanno scrupolosamente rispettate, senza fare eccezioni di alcun tipo», dice la nutrizionista. Si tratta di una dieta (messa a punto dal biochimico americano Barry Sears) povera di zuccheri. Quindi, anche in questo caso, le conseguenze sono affaticamento, nervosismo e ansietà. **Va bene per dimagrire senza troppe rinunce: il menu quotidiano è composto per il 40% dai carboidrati (derivati soprattutto da verdure a basso indice glicemico), per il 30% dalle proteine e per il 30% dai grassi.**

Operazione pancia piatta: sgonfiata eliminando i c...



COSMO CONSIGLIA

**Come la tua mente ti inganna facendoti sentire "grassa" quando hai il ciclo**

## Dieta Scarsdale

Sempre attualissima la dieta ideata nel 1978 nel centro medico di **Scarsdale, nei pressi di New York.** Anche questa è ad alto apporto proteico. **Propone di perdere**

intorno ai 500 grammi al giorno seguendo una scaletta alimentare e alcuni consigli comprendenti cibi proibiti e cibi consigliati. Naturalmente, è ipocalorica. «Va seguita per massimo 2 settimane ed è (come altre iperptoteiche) sconsigliata a chi ha problemi di reni e fegato. L'assenza di carboidrati e il consumo di alimenti prevalentemente calorici comporta vertigini, senso di debolezza, crampi e svenimenti», conclude la nutrizionista. **Una dieta "da fame" e molto drastica che, una volta terminata, è a rischio "abbuffata": ti farà riprendere peso in breve tempo.**

Leggi anche: [Le 21 diete più folli e assurde](#)



**COMMENTA**  
 Di la tua

## COSMO CONSIGLIA

01 8 carboidrati buoni e sani che non fanno...

02 Esci dalla comfort zone

03 Come avere più tempo per te

04 5 modi per sentirti più felice!

## COSA NE PENSI?

0 Comments

Sort by **Top**



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

ABBONATI SUBITO

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER



Ti aspetta nella [versione cartacea](#) e nella [versione digitale](#) per smartphone, tablet, pc e mac

Ricevi le news, i tutorial di bellezza e i consigli di moda Cosmopolitan.it ogni settimana direttamente sulla tua e-mail

[Registrati subito](#)