

## COME DIMAGRIRE LA PANCIA. LA GUIDA GRATUITA DI DCOMEDIETA

Ho scritto numerosi articoli su come dimagrire la pancia. Spesso si tratta di soluzioni che **affrontano il problema su più fronti**: difatti, né la sola dieta né i soli esercizi riescono a farci perdere peso lì dove vogliamo, semplicemente perché il dimagrimento localizzato si ottiene solo con metodi medici estetici o chirurgici. Il corpo ragiona diversamente.

Se intendiamo perdere specificamente massa grassa, dobbiamo prima considerare **la nostra composizione corporea e il nostro metabolismo**.

Quant'è la nostra massa magra rispetto alla grassa? Ci alleniamo?

### E che metabolismo abbiamo?

Riteniamo di mangiare abbastanza?

Siamo sicuri di fornire al corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno?

## DIMAGRIRE LA PANCIA: DIFFERENZE DI COMPOSIZIONE CORPOREA

1. Le persone **in forte sovrappeso o obese** non possono porsi come obiettivo **un dimagrimento selettivo**: devono prima perdere peso, e questo sì, significherà anche dimagrire la pancia, ma non solo. Dunque se si è sovrappeso o si hanno problemi di obesità, è meglio agire subito sia a livello dietetico che con una moderata attività fisica, cercando di individuare **ulteriori cause di rallentamento metabolico**, e non solo puntando a mangiare di meno. Per questi soggetti ritengo necessario affidarsi a un dietologo, che da medico può anche stabilire la loro idoneità all'attività fisica e prescrivere accertamenti per individuare **problemi secondari di obesità**.
2. Nelle persone normopeso ma che si allenano e hanno una migliore composizione corporea, se la pancia continua a essere sporgente, il grasso sottocute può essere il vero problema, reso più evidente dal gonfiore intestinale. In questo caso è meglio seguire le regole su come perdere il grasso ostinato.
3. Esistono anche persone normopeso con problemi di grasso viscerale: è il caso dei cosiddetti "falsi magri" e qui **avere una routine di allenamento è molto importante**. Più infatti si seguono diete drastiche più la situazione peggiora. Si può anche evitare un approccio professionale per la dieta, ma affidarsi a un coach e seguire poche regole di alimentazione corretta può fare la differenza se siamo dei falsi magri.
4. In tutti i casi citati, provare a migliorare la digestione, ridurre i cibi che creano fermentazione intestinale e iscriversi in palestra sono tre soluzioni assolutamente efficaci che devono accompagnarsi a un'alimentazione sana, mirata e non troppo restrittiva. Il grasso corporeo **infatti lo si perde lentamente**, per effetto di un aumento del metabolismo e di un corpo più efficiente, allenato e tonico.

**Vediamo allora come poter agire su tutte queste situazioni.**

## DIMAGRIRE LA PANCIA: LA GUIDA PRATICA

### 1) DIMAGRIRE LA PANCIA E SGONFIARE LA PANCIA

In [questo](#) articolo trovi i cibi che ti aiutano a sgonfiare la pancia;

in [questo](#), il protocollo medico a basso contenuto di Fodmap;

in [questo](#) articolo, trovi le strategie migliori per combattere il colon irritabile e infine, ecco 6 regole importantissime per arrivare a un'alimentazione che ti riduce il gonfiore. [Qui](#).

### 2) CAMBIARE ABITUDINI CHE CAUSANO PANCIA GONFIA E PROMINENTE:

[qui](#) e [qui](#) dei consigli davvero utilissimi per dimagrire la pancia agendo sulle abitudini.

### 3) ALLENARSI E AUMENTARE IL METABOLISMO.

[Qui](#) e [qui](#) troverete degli articoli utili a capire come funziona il metabolismo e come aumentarlo.

#### **4) DIETE SPECIFICHE PER DIMAGRIRE LA PANCIA**

- 1) [La dieta ABS per la pancia piatta](#)
- 2) [La dieta Swift per una flora intestinale sana e una pancia piatta](#)
- 3) [La flat belly diet](#)